۱۔ بیک پارلر اسپگھٹی کو نمک ملے ابلتے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اتنا ابالیں کہ اس میں ایک کنی رہ جائے۔ چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گزار دیں اور ایک کھانے کا چمچ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ فرائی پین میں باقی تیل ڈال کر درمیانی آنچ پر گرم کریں۔ لہسن اور ادرک شامل کر کے ایک منٹ تک فرائی کریں۔

۳۔ اب مرغی کا گوشت شامل کر کے دو منٹ تک فرائی کریں۔ اب تمام سبزیاں اور بیک پارلر مصالحہ ساشے شامل کریں اور مزید ایک منٹ تک پکائیں۔ پاستا ملا کر فولڈ کریں اور گرما گرم پیش کریں۔

## شاپنگ لسٹ

| | |
|---|---|
| چکن بغیر ہڈی کا | : 300 گرام |
| بند گوبھی | : 01 کپ |
| گاجر چھوٹی | : 01 عدد |
| ہری پیاز | : 01 عدد |
| کھانے کا تیل | : 05 کھانے کے چمچ |
| لہسن کٹا ہوا | : 01 کھانے کا چمچ |
| ادرک | : 01 کھانے کا چمچ |
| نمک | : 01 کھانے کا چمچ |

## پاستہ کباب

۱۔ بیک پارلر پاستا کو نمک ملے ابلتے پانی میں پانچ منٹ تک اتنا ابالیں کہ اس میں ایک کنی رہ جائے چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گزار دیں اور ایک کھانے کا چمچہ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ ایک پین میں پانچ چمچ تیل ڈال کر لہسن، ادرک اور پیاز شامل کر کے دو منٹ تک درمیانی آنچ پر فرائی کریں۔ اب مرغی کا گوشت بیک پارلر مصالحہ شامل کر کے ایک منٹ تک فرائی کریں۔ دو کپ پانی شامل کر کے ابال آنے تک پکائیں اسکے بعد درمیانی آنچ پر مزید 15 منٹ تک پکائیں۔ اب ڈھکنا ہٹا کر تیز آنچ پر پانی خشک ہونے تک پکائیں۔

۳۔ ڈبل روٹی کے سلائس، پکی ہوئی مرغی، گاجر، ہری پیاز اور ہری مرچ ایک چاپر میں ڈال کر باریک قیمہ بنا لیں۔ اب پاستا کو اس مکسچر میں اچھی طرح سے مکس کر لیں۔

۴۔ تیار شدہ قیمے سے چھوٹی چھوٹی گول ٹکیاں بنا لیں۔ فرائی پین میں تیل گرم کر کے کبابوں کو دونوں طرف سے فرائی کر لیں۔ بیک پارلر باربی کیو ساس کے ساتھ گرما گرم پیش کریں۔

نوٹ: اگر آپ یہ ڈش گائے کے گوشت سے بنانا چاہتے ہوں تو انڈر کٹ کا گوشت استعمال کریں اور ڈبے پر دی گئی ہدایات کے مطابق ترکیب پر عمل کریں۔

## شاپنگ لسٹ

| | |
|---|---|
| مرغی کے سینے کا گوشت بغیر ہڈی کا (کیوب کی شکل میں کٹا ہوا) | 300 گرام |
| لہسن پیسٹ | ایک چائے کا چمچ |
| ادرک پیسٹ | ایک چائے کا چمچ |
| ہری مرچ کٹی ہوئی | 3 - 4 عدد |
| گاجر درمیانی (کٹی ہوئی) | ایک عدد |
| ہری پیاز | 3 عدد |
| کھانے کا تیل | آدھا کپ |
| پیاز درمیانی (کٹی ہوئی) | ایک عدد |
| ڈبل روٹی کے سلائس | 2 عدد |
| بیک پارلر کباب میکرونی | 01 پیکٹ |

## آپ کا سوال

**بچے ہوئے پاستا کو کسی کام لایا جاسکتا ہے؟**

بچے ہوئے پاستا کو زپ لاک میں فریز کر دیں اور جب بھی اگلی بار اپنا پسندیدہ سوپ بنائیں تو اس میں سرو کرنے سے 5 منٹ پہلے پاستا ڈال کر سوپ کو ایک نیا مزہ دیں۔

اپنے پاستا سے متعلق سوالوں کو consumers@bakeparlor.com پر بھیجیں۔

## موسم کے مزے

اس بار رمضان گرمیوں میں آئے ہیں۔ ویسے تو موسم کوئی بھی ہو لال شربت کے بغیر افطار نامکمل ہے مگر گرمیوں میں اس مقبول مشروب کو بنائیں اور بھی زیادہ فرحت بخش۔

## بادامی جامِ مشرق

ایک جگ میں ۴ گلاس دودھ اور ۱۲ چمچے جامِ مشرق ملائیں اب اس میں ۱۰ سے ۱۵ ٹکڑے بادام، زعفران اور ۱۰ سے ۱۵ پستے کوٹ کر ملائیں۔ ایک گلاس کچلا ہوا برف ملا کر افطاری پر پیش کریں۔

STARCREST

hansonfoods.com.pk

# فہرست

## رمضان اور عید اسپیشل



## کھانے صحت کے خزانے



## رُخِ زیبا



## رمضان ریسیپیز

# ڈالڈا کا دسترخوان

کاک ٹیل فرنی

## عید ریسپیز



## یہ شیف ہمارے



## کشیدہ کاری



57

## مستقل سلسلے



## صحت عامہ



## باغبانی



## گھرداری



111

# اداریہ

قیمت 160 روپے شمارہ نمبر 41، جولائی 2014

سرورق افطار پلیٹر


ایڈیٹر
شاہین ملک

پبلشر
ڈالڈا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ

کری ایٹو اینڈ پروڈکشن منیجر
عمران فاروق

ایڈورٹائزنگ منیجر
منور شریف
0323-2395990

ڈسٹری بیوشن منیجر
شیخ مشتاق احمد
0300-2275193



خط و کتابت کا پتہ:
REVELATION INC.
210، 2nd فلور، کلفٹن سینٹر، خیابان رومی،
بلاک نمبر 5، کلفٹن، کراچی (75600)
ای۔میل : dkd@revelationinc.co
فون نمبر : 021-35304425-6
فیکس : 021-35304427


معزز قارئین!

السلام علیکم

یوں تو ڈالڈا ایڈوائزری سروس سارا سال ہی ڈالڈا کا دسترخوان کی تیاری پوری جانفشانی سے مصروف عمل رہتی ہے، لیکن کچھ شمارے خاص توجہ چاہتے ہیں جن میں سرفہرست رمضان المبارک اور عید کا شمارہ ہوتا ہے۔ اور اس مرتبہ خاص بات یہ ہے کہ اسلامی کیلنڈر کی ترتیب کی وجہ سے یہ دونوں مہینے ماہِ جولائی میں ہی آ رہے ہیں تو زیرِ نظر شمارہ ان دونوں کو مدنظر رکھتے ہوئے ترتیب دیا گیا ہے۔

یہ شمارہ چونکہ خصوصی ہے اس لئے اس کے نہ صرف صفحات بلکہ اس میں شامل تراکیب اور آرٹیکلز کی تعداد بھی زیادہ رکھی گئی ہے تاکہ آپ اس سے دونوں تہواروں پر مستفید ہوسکیں۔ کہنے کو تو ہم رمضان المبارک میں سارا مہینہ روزے سے ہوتے ہیں لیکن اگر آپ غور کریں تو گھر کا بجٹ عام مہینوں کے مقابلے میں بڑھا ہوا ہوتا ہے اور اپنے آپ کو رعایت دیتے ہوئے ہم ہر اچھی چیز کا خود کو مستحق قرار دیتے ہیں، ہاں بھئی سارا دن تو روزے سے تھے، لیکن ڈالڈا کو ہمیشہ رہتا ہے آپ کی صحت کا خیال اور اسی لئے اس ماہ کی مخصوص چٹپٹی تراکیب کو ڈالڈا نے آپ کے لئے صحت بخش طریقے سے بنا کر پیش کیا ہے۔ تاکہ ذائقے کے ساتھ ساتھ آپ رہیں صحت مند۔

اور ڈالڈا ایڈوائزری سروس نے آپ کی عید کو بھی اپنے آرٹیکلز اور تراکیب کے ساتھ بھرپور طریقے سے منانے کا اہتمام کیا ہے۔ تاکہ آپ کے سحر و افطار کے دسترخوان کے علاوہ آپ کی عید ٹرالی بھی آپ کی چمکتی دمکتی شخصیت کے ساتھ ڈالڈا کے کھانوں سے مہکتی رہے۔

رمضان المبارک کی باسعادت گھڑیاں قریب آ چکی ہیں، تو آئیے ان کا استقبال اچھی صحت اور خوشدلی سے کریں۔ روزہ بدنی طہارت ہے تو نماز و تراویح کے اہتمام خاندانوں میں رفاقت کا احساس دوچند کرتے ہیں اور روح کی تازگی کا ذریعہ بنتے ہیں۔ اچھے اور صحت بخش کھانوں کی تیاری کے ساتھ ساتھ اپنی عبادتوں کا بھی خاص خیال رکھیں اور ہمیشہ کی طرح ڈالڈا ایڈوائزری سروس کو بھی اپنی دعاؤں میں یاد رکھئے۔

ڈالڈا ایڈوائزری سروس

ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم

# آپ کی رائے

ڈالڈا کا دسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ڈالڈا ایڈوائزری کا اپنے قارئین سے یہ رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

### جون کا شمارہ دلچسپ تھا

دلچسپ اس لئے کہہ رہی ہوں کہ بچوں نے سمجھا کہ جیسے یہ ان ہی کے لئے شائع کیا گیا ہے۔ گرمیوں کی چھٹیاں شروع ہیں۔ بچوں کی تصاویر اور مصروفیات کی رپورٹ اچھی لگی۔ آئی فون، آئی پیڈ سکھائیں گے نماز اور وضو کا صحیح طریقہ اچھا لگا۔

لبنیٰ وحید... حیدرآباد

---

### آم کا اچار ڈالنا آ گیا

ہمارا خیال تھا کہ آپ آم پر بہت اچھا مضمون شائع کریں گی۔ مضمون تو اچھا ہی تھا مگر ہماری توجہ آم کے اچار پر مرکوز رہی اور اپنی غلطیاں سدھارنے کا موقع مل گیا۔ خمیر کے بارے میں اتنی معلومات ہمیں نہیں تھی اب پتا چلا کہ یہ تو پروبائیوٹک سپلیمنٹ ہوتا ہے۔

صائمہ بشیر... ٹنڈو الہیار

---

### پردے کی جدید ثقافت بھا گئی

عربی طرز کے برقعے اور عبایہ کی ڈیزائننگ پر بہت اچھا اور مختلف مضمون پڑھنے کو ملا، رخِ زیبا کے مضامین پہلے سے بے حد معیاری ہو گئے ہیں اور اچھی بات یہ ہے کہ آپ ماڈرن طرز کی نئی نئی چیزیں متعارف کروا رہے ہیں۔ میرا اشارہ ہوم فیشل ہے بڑا ضروری اور آپ کے پرس میں کیا رکھا ہے؟ کی طرف ہے۔ ایسے مضامین میں آئندہ بھی لکھتی رہیئے۔ انہیں پڑھ کر نئی باتوں کا پتا چلتا ہے۔

آمنہ خورشید... عمر کوٹ

---

### کھانوں کی لغت غضب کی ہے

اس لغت میں اچھا یہ لگا کہ آپ نے بادام سے لے کر زعفران، سوجی، مغزیات، بیج اور کشمش کی غذائی افادیت اور شب برأت کی ثقافت کو مدنظر رکھا۔ کھانوں کی تراکیب میں ہانڈی، پسندے، بہت اچھے لگے۔

شازیہ تبسم... ملتان

---

### سیسمی ہنی چکن ذائقہ دار بنی

سوال یہ ہوتا ہے کہ مرغی کو کس شکل میں اور کیسے پکایا جائے کہ بچے اور بڑے دونوں مزے سے کھالیں۔ اس بار جون کے شمارے میں سیسمی ہنی چکن بہت حد تک منفرد ڈش لگی۔ میں سوچ رہی ہوں کہ کبھی کبھار اسے بچوں کے لنچ بکس کے لئے بھی بنایا جا سکتا ہے۔ اسی لئے پائن ایپل چکن نوڈلز بھی اچھی ریسیپی ہے۔

ثانیہ امجد... سرگودھا

---

### اسکونز و اسٹرابیری جام پسند آئے

گھر پر بھی ایسے شاندار اور اچھے اسکونز بن سکتے ہیں یہ ہمارے گمان میں بھی نہ تھا۔ مضامین میں خمیر، عبایا والا مضمون، دیدہ زیب دھوپ کے چشمے، صحت بخش سفر، اس نکتے میں چھپی ہے تندرستی، نیکیوں کا موسم بہار آ گیا اور کراچی کا ریستوران ریویو بہت اچھے لگے۔ آج باہر ہی کچھ کھا پی لیں عنوان سے تو بڑا عوامی سا ریویو لگا مگر یہ چاروں ریستوران بہت کمال کے ہیں خاص کر پشتون گرل بہت عمدہ ذائقے دار کھانا پیش کرتا ہے۔

ملائکہ مبین... سوات

---

### گھرداری کے مضامین رنگا رنگ تھے

گھرداری کے حوالے سے چاندی کے برتنوں اور زیور پر اچھا مضمون پڑھنے کو ملا اور تصاویر بھی اچھی لگیں۔ بچوں کی ریاست میں داخل ہونا چاہا تو کوئی روک ٹوک نہ تھی۔ آپ نے تو چائیلڈ پروف فرنیچر کے اچھوتے زاویے کو خوبصورتی سے رقم کیا۔ اسی طرح ہمارے بچوں نے چیز پوٹیٹو ٹارٹس اور رول اپس کو بہت پسند کیا ہے۔ آپ کا بے حد شکریہ کہ ہمیں لنچ بکس کی دو عمدہ ریسیپیز مل گئیں۔

ثمینہ واجد... لاہور

---

### کشیدہ کاری کے نمونے جچ گئے

ہم ڈالڈا کے دسترخوان عمدہ اور ذائقہ دار کھانوں کی تراکیب کے لئے خریدتے ہیں اور بونس میں ہمیں ادبِ عالیہ، گھرداری، ٹپس، کھانے صحت کے خزانے، رخِ زیبا اور پھلوں کی افادیت سے متعلق دلچسپ مضامین پڑھنے کو ملتے ہیں اس بار ٹرک آرٹ بہت عمدہ، مختلف اور اچھی تحریر لگی۔ اس نوعیت کے مضامین آئندہ بھی دیتی رہیئے۔

ہما لطیف... راولپنڈی

---

### ڈالڈا ایڈوائزری سروس کی رہنمائی بہت ضروری ہے

چھوٹی چھوٹی الجھنوں اور باتوں کو جو ہمارے ذہن سے محو ہو جاتی ہیں ان کی معلومات کے لئے ڈالڈا ایڈوائزری سروس کی رہنمائی بہت ضروری ہوتی ہے۔ اسی لئے ہم کبھی پرانا شمارہ ضائع نہیں کرتے۔ گزشتہ شمارے میں اس نکتے میں چھپی ہے تندرستی بہت اچھا معلوماتی مضمون تھا اسی طرح مفید غذائیں صحت کی کنجیاں بھی دلچسپ اور معلوماتی مضمون ہے، مضمون نگار تک ہماری مبارکباد ضرور پہنچا دیں۔

ماریہ وحید... کوئٹہ

---

### سارہ ریاض مرحومہ کو خراجِ عقیدت

آپ نے ہماری پسندیدہ شیف کی رحلت پر اظہارِ تعزیت کیا بہت بھلا لگا اللہ انہیں اپنے جوارِ رحمت میں جگہ دے۔ محترمہ شیریں انور اور ثمینہ جلیل کے تاثرات بھلے لگے۔ اپنے سینئرز اور دوستوں کو بعد از مرگ یاد رکھنا اور اچھے الفاظ میں یاد کرنا بھی کسی نیکی سے کم نہیں

حجاب فاطمہ... اسلام آباد

---

### گرمیوں کی چھٹیاں بھی اچھی گزریں گی

میں لاہور میں رہتی ہوں اور بہت پرتجسس تھی کہ کیا لاہور میں کہیں اچھا سمر کیمپ کہیں ہوتا ہے یا نہیں۔ ڈالڈا کا دسترخوان نے یہ مشکل حل کر دی اور اب میں نے گلبرگ لاہور کے مذکورہ ادارے سے رابطہ کر لیا ہے۔ آپ کا بہت بہت شکریہ کہ یہ معلوماتی مضمون بروقت شائع کیا۔

عالیہ بشیر... لاہور

### "ضروری بات"

ہمیں ہر ماہ معزز قارئین کی آراء مشورے اور کونٹیسٹ کے لئے تراکیب اور ٹپس کثیر تعداد میں موصول ہوتے ہیں ان سب کے لئے ہم آپ کے تہہ دل سے مشکور ہیں۔ (ادارہ)

# مرحبا، صد مرحبا
## آمد رمضان ہے

ٹیکنالوجی کی یہ ایپس دنیاوی امور کے ساتھ ساتھ نیکیاں کمانے کا ذریعہ بھی ہیں۔ ٹیبلٹ اور اسمارٹ فونز سے دنیا فنگر ٹپس پر منتقل ہوگئی ہے۔ اسمارٹ فونز اور ٹیبلٹ کمپیوٹرز کے لئے ڈیزائنڈ اپلی کیشنز دنیا سے ہمیں باخبر رکھنے کا اہم ذریعہ بن گئی ہیں۔ شروع میں اسمارٹ فونز ایک مخصوص طبقے تک محدود تھے مگر اب مناسب داموں میں دستیابی نے ہم سب کے لئے سہولتیں مہیا کردی ہیں۔

ذیل میں ہم چند اسلامک ایپس کا حوالہ دے رہے ہیں جن سے کم وقت میں زیادہ سے زیادہ نہ صرف معلومات حاصل ہوتی ہیں بلکہ اجر وثواب میں بھی اضافہ ہوسکتا ہے۔ رمضان المبارک کا آغاز ہوتے ہی آئی پرے، آئی قرآن، قبلہ ڈائریکشن، کیلنڈر، تھری ڈی وائرل نورز آف مکہ اور دیگر اسلامک ایپ کی ڈاؤن لوڈنگ کئی ملین تک جا پہنچی ہے۔ مشرق وسطیٰ کے اخبار گلف نیوز کے مطابق رمضان المبارک میں بہت سے کام موبائل کے ذریعے ہوتے ہیں اور اس میں سمٹ ہی جاتے ہیں۔

### رمضان کٹ (Ramadan Kit)

اس ایپ میں تسبیحات، دعائیں اور رمضان کا کیلنڈر رہتا ہے۔ پاکستان کے علاوہ دیگر کئی ممالک کے سحر وافطار کے اوقات اس ایپ میں دیکھے جاسکتے ہیں۔ مسنون دعاؤں اور تسبیحات کی بدولت یہ ایپ کافی مفید ہوگی۔ آپ اسے گوگل پلے سے ڈاؤن لوڈ کرسکتے ہیں۔

### اوقات نماز (Prayer Times)

رمضان المبارک میں کسی نئی جگہ پر یا سفر میں سب سے بڑی مشکل یہی ہوتی ہے کہ قبلہ رخ کس طرف ہوگا۔ اس ایپ میں قبلہ کمپاس جیسی سہولت مہیا کی ہے تو کیوں نہ اس سے فائدہ اٹھایا جائے۔

### مساجد کی تلاش (Mosque Finder)

ہر روزے دار کی خواہش ہوتی ہے کہ جہاں تک ممکن ہو پانچ وقت باجماعت نماز ادا کی جائے۔ ایسے میں اگر کسی نئی جگہ جائیں اور نماز کا وقت بھی ہو تو یقیناً آپ کا پہلا کام یہی ہوگا کہ جلد از جلد کوئی مسجد تلاش کریں تو اس کے لئے بھی ٹیکنالوجی کی مدد حاضر ہے۔ یہ اپلی کیشن کسی قریبی مسجد تلاش کرنے میں آپ کی مدد کرتا ہے۔

### رمضان ٹائمز (Ramadan Times)

متعدد اپلی کیشنز میں رمضان کے اوقات کا علم ہوجاتا ہے۔ یہ مقبول ترین ایپس میں شامل ہے۔ اس کے وال پیپر پر کئی الارم آپشن بھی موجود ہیں تاکہ صحیح وقت پر سحری اور افطاری کی جاسکے۔

### میرا حلال کچن (My Halal Kitchen)

رمضان المبارک میں اگر کسی ایپس سے افطار وسحری کے حوالے سے عربی، پاکستانی، ہندوستانی، تھائی، چائنیز اور برمی کھانوں کی تراکیب مل جائیں تو بڑی سہولت ہوجاتی ہے۔ یہ ایپ صرف کھانوں کے لئے ڈیزائن کی گئی ہے جس میں رمضان کے حوالے سے اسپیشل ڈشز کی تراکیب موجود ہیں، تمام کے تمام کھانے حلال ہیں اور تصاویر کی مدد سے بہتر طریقے سے سمجھایا گیا ہے۔

### Ramadan Achievements

یہ فری اینڈرائیڈ ایپ رمضان المبارک کے حوالے سے چند بہترین ایپس میں شمار ہوتی ہیں۔ ایپ کی مدد سے روزانہ مختلف کاموں کی یاددہانی کرائی جاتی ہے جن کے ذریعے آپ اس ماہ مقدس کا اصل حق ادا کرسکیں گے۔ مثلاً اس ایپ کی مدد سے آپ کو یاد دلایا جائے گا کیا آپ نے پڑوسی کو افطاری کی پلیٹ بھجوائی، کسی بھوکے کو افطار کروایا یا کھانا کھلایا۔ قرآن پاک پڑھا؟ ناراض لوگوں کو منایا، نماز تراویح ادا کی وغیرہ وغیرہ۔

### رمضان دعائیں (Ramadan Duas)

اس سادہ سی ایپ میں دعائے سحر وافطار، دعائے تراویح، پہلے، دوسرے اور تیسرے عشرے کی دعائیں ہیں، اس ایپ میں بہت کم بیٹری استعمال ہوتی ہے۔

### اسلام ان سائیڈ (Islam Inside)

یہ معلوماتی ایپ ہے۔ استعمال کرنے والوں میں مقبول بھی ہے۔ اس میں بنیادی ارکان نماز، روزہ، زکوٰۃ، حج اور جہاد کے بارے میں آگاہی فراہم کی گئی ہے۔ اس ایپ میں چھ کلمے، نماز کی اہمیت، نماز پڑھنے کا طریقہ، اور دیگر نفلی نمازیں مثلاً چاشت، اشراق، تہجد، توبہ وحاجات اور نماز عیدین پڑھنے کا طریقہ بھی بتایا گیا ہے اور ساتھ ہی ساتھ امتحانات کی دعا، گھر میں داخل ہونے کی دعا، کھانے کھاتے وقت کی اور بعد کی دعا بھی موجود ہے۔ یہ فری ایپ اینڈرائیڈ فونز پر دستیاب ہے۔

### رمضان ہیلتھ ٹپس
### (Ramadan Health & Nutrition Guide)

اس پیڈ ایپ میں روزوں کی احتیاطی تدابیر کے علاوہ روزے کے جسمانی و روحانی فوائد سے بھی آگاہ کیا گیا ہے۔ اس ایپ میں روزے کی طبی معلومات، جسم میں رونما ہونے والی تبدیلیوں، پانی کی کمی پورا کرنے کے لئے مفید غذاؤں اور مشروبات طبی خواص، زکوٰۃ کیلکولیٹر اور مختلف مکاتب فکر کی تعلیمات کے حوالے سے معلومات دستیاب ہیں جن سے آپ کو صدقہ و خیرات دینے کی معلومات بھی مہیا ہوسکے گی۔

### آئی قرآن (I Quran)

رمضان المبارک میں قرآن کا مطالعہ کرنا بہت ضروری اور لازمی امر ہے اور اگر آپ کے پاس آئی قرآن جیسی ایپ ہے تو کسی بھی جگہ اور تھوڑے وقت میں بھی نہ صرف قرآن مجید بلکہ ترجمہ بھی پڑھا جاسکتا ہے۔ 35 سے زائد زبانوں میں یہ ترجمہ یقیناً آپ کی مدد کرے گا۔ اس کے علاوہ ہر جمعے کے روز سورہ کہف پڑھنے کی یقین دہانی بھی کروائی جاتی ہے۔

# استقبال رمضان...

## یہی وقت ہے بچت کے بونس کا

صدف آصف

روزہ نہ صرف انسانی روح کی غذا ہے بلکہ اس میں جو دینی اور دنیاوی رموز چھپے ہوئے ہیں وہ صرف نیک نیتی سے روزے رکھنے والے کو ہی حاصل ہو پاتے ہیں۔ روزہ اسلام کا ایسا بنیادی رکن ہے، جس کا مقصد بے شمار نعمتیں موجود ہونے کے باوجود اپنے مالک کی رضا کی خاطر ان سے چند گھنٹوں کے لیے منہ موڑ لینا، بھوکا پیاسا رہنا اور اپنے نفس کو اللہ تعالیٰ کی حقیقی عبادت کی طرف مائل کرنا ہے۔ قرآن پاک میں ارشاد ہوا ہے کہ "اگر تم سمجھو تو تمہارے حق میں اچھا یہی ہے کہ روزے رکھو" (سورۃ البقرہ)۔

روزہ انسانی نفس، قلب و باطن کو ہر قسم کی آلودگی اور کثافت سے پاک کر دیتا ہے۔ ایک مہینہ کچھ وقت کے لیے کھانا چھوڑ دینے سے نظام انہضام کی ایسی تربیت ہو جاتی ہے جو انسانی جسم کو سال بھر صحت مند رکھنے میں معاون ثابت ہوتی ہے۔ بحالت روزہ انسان کو بھوک اور پیاس کے کرب کا احساس ہوتا ہے۔ اس وجہ سے اس کے دل میں قربانی، ایثار اور ہمدردی کے جذبات پروان چڑھتے ہیں۔ وہ عملی طور پر ان حالات سے گزرتا ہے تو اسے معاشرے سے جڑے مفلوک حال افراد کے درد کا اندازہ ہوتا ہے۔

انسان کے اندر صبر و ضبط اور شکر کی کیفیت بیدار ہو جاتی ہے۔ جو کہ تقویٰ کے لیے ضروری ہے۔

سوال یہ اٹھتا ہے کہ کیا ہم سب روزے کی فضیلتوں سے مکمل طور پر فیض یاب ہو پاتے ہیں؟ درحقیقت دنیاوی جھمیلوں میں الجھ کر اس سے حاصل ہونے والی افادیت سے فائدہ اٹھانا مشکل یا کم ہو جاتا ہے۔ خاص طور پر خواتین اس ماہ صیام میں قیمتی وقت کا زیادہ حصہ گھر کے کاموں میں ہی گزار دیتی ہیں۔ پھر افسوس کرتی رہتی ہیں۔ اگر ایک بہتر حکمت عملی کے تحت اپنی روٹین بنائی جائے تو ہمارے سارے کام بھی احسن طریقے سے انجام پائیں گے اور ہمیں عبادت کے لیے بھی مناسب وقت میسر آ جائے گا۔ اس بابرکت مہینے کے شروع ہونے سے چند دن قبل ہی استقبال رمضان کی تیاریاں مکمل کر لی جائیں تو وقت کی خاصی بچت ہو جائے گی یوں ماہ صیام کی برکتوں اور رحمتوں سے زیادہ سے زیادہ فیض یاب ہوا جا سکتا ہے۔

اکثر گھروں میں خواتین کو اس طرح کے مسائل پیش آتے ہیں کہ اس بابرکت ماہ کا قیمتی وقت زیادہ تر کچن میں سحری اور افطاری کے لیے پکوانوں کی تیاریوں میں مصروف رہتی ہیں۔ اس وجہ سے تلاوت، ذکر اور دعا کے عظیم فوائد سے محروم رہ جاتی ہیں۔ دن کے اول و آخر میں وقت کا بڑا حصہ کھانے پینے کے معاملات کی نذر کر دیا جاتا ہے۔ اگر سمجھا جائے تو یہ ایک بہت بڑا خسارہ ہے۔ جس کی فکر کی جانی چاہیے۔

ماہ صیام سے قبل گھر کی اچھی طریقے سے صفائی کر لی جائے، تو عید سے قبل ہلکی پھلکی صفائی کی ضرورت باقی رہ جائے گی۔ ہر کمرے میں لگے پنکھوں کی گرد جھاڑ کر انہیں اچھی طرح سے صاف کر لیں۔ دیواروں پر سے جالے اتاریں۔ پردوں کو دھو کر استری کر لیا جائے دیواروں سے دھبے صاف کرنا ضروری ہے۔ خصوصاً پلاسٹک پینٹ کی دیواروں کو سرف سے دھو لیا جائے تو چمک جائیں گی۔ اگر گملے موجود ہیں تو اس پر لال گورو یا پینٹ کر دیں، نئے ہو جائیں گے۔ واش روم، کچن اور ڈرائنگ روم کو بھی اچھی طرح سے صاف کر لیا جائے تو عید کے قریب سرسری سی صفائی کی ضرورت باقی رہ جائے گی۔

عید کے لیے گھر کی تزئین و آرائش کا کچھ کام اگر قبل از رمضان کر لیا جائے تب بھی روزے کی حالت میں اہل خانہ پر کام کا بوجھ کم ہو جائے گا۔ کچھ لوگ عید سے قبل اپنے مکانوں کو وائٹ واش کرواتے ہیں۔ اگر یہ کام رمضانوں سے پہلے کروائے جائیں تو گھر کا پھیلاوا جلدی سمٹ سکتا ہے۔ روزے کی حالت میں یہ سارے کام بہت تکلیف دہ ہو جاتے ہیں۔ تھکان الگ ہو جاتی ہے۔

عید کے لیے خریداری کا سلسلہ پورے رمضان جاری رہتا ہے۔ ایک تو اس وقت بازاروں میں بہت رش ہو رہا ہوتا ہے، مہنگائی عروج تک جا پہنچتی ہے، درزیوں کے پاس رش کی وجہ سے سلائی کا مسئلہ الگ اٹھ کھڑا ہوتا ہے۔ سمجھداری کا تقاضہ یہ ہے کہ عید کی کچھ تیاری رمضان سے پہلے ہی کر لی جائے۔ اس طرح روزے کی حالت میں ٹریفک جام، بازاروں کی گہما گہمی، رش کے ساتھ ساتھ دکانداروں کی تو تو میں میں سے بھی جان چھوٹ جائے گی۔

بیرونی کاموں سے فراغت حاصل کرنے کے بعد گھر کی طرف توجہ دی جائے۔ اس ماہ میں سب سے زیادہ فریج کا استعمال کیا جاتا ہے اس لیے دو دن قبل اس کی اچھی طریقے سے صفائی ہو جائے تو دوران رمضان اس میں چیزیں فریز کرنے میں مسئلہ پیش نہیں آئے گا۔ فریز کی ہوئی پرانی چیزوں کو پہلے استعمال کریں۔ اس کا فائدہ یہ ہوگا کہ فریج میں رمضان کے لیے تیار شدہ اشیاء رکھنے کی خاصی گنجائش نکل آئے گی۔ تمام خانے اچھی طرح سے سرف ملے پانی سے صاف کریں تاکہ بو نکل جائے۔ فریج صاف کرنے کے بعد ایک خانے میں کوئلے کا چھوٹا سا ٹکڑا رکھ دیں ناگوار مہک کو اپنے اندر جذب کر لے گا۔

کٹلٹس، شامی، چکن کباب یا کوفتے بنا کر ایک ٹرے میں پھیلا دیں۔ جب وہ جم جائیں تو الگ الگ نکال کر ان کو ایک ڈبے یا شاپر میں بند کر کے رکھ دیں وقت ضرورت بہت کام آئیں گے۔ پالک باریک کاٹ لیں دھو کر صحیح سے پانی نکالیں، اخبار میں لپیٹ کر فریج میں سبزی کے خانے میں رکھ لیں۔ پکوڑے بناتے ہوئے کم محنت ہوگی، اسی طرح ہرا دھنیا بھی کاٹ کر رکھا جا سکتا ہے جو رمضان میں بہت کام آتا ہے۔ ٹماٹر کی چٹنی پکا کر رکھ لیں۔ ٹماٹر دھو کر کاٹ کر پین میں چڑھا دیں، جب اچھی طرح پک جائیں اور پانی بالکل خشک ہو جائے تو کسی بھی شیشے کے جار میں رکھیں۔ جب بھی کڑھائی پکانی ہو تو اس چٹنی کی وجہ سے بہت کم وقت میں اچھا کھانا آسانی سے پک جائے گا۔

آپ چاہیں تو سموسے، اسپرنگ رول، چکن بال، نگٹس اور میٹ بالز بنا کر پہلے ایک ٹرے میں پھیلا کر رات بھر کے لیے فریزر میں رکھ دیں، جب صبح سے فریز ہو جائیں تو خشک تھیلی میں بھر کر تھوڑے تھوڑے فاصلے سے رکھ دیں تاکہ آپس میں چپکیں نہیں۔

اسی طرح کالے اور سفید چنوں کو اچھی طرح سے ابال کر پانی چھان لیں۔ اب اپنی ایک دن کی ضرورت کے حساب سے تھیلیاں بنا کر رکھ دیں، روزے کے دوران دو سے تین گھنٹے قبل نکال کر رکھ لیں تاکہ وہ گرم ہو جائیں اب اس میں حسب پسند مصالحہ ملا لیں۔

گھر کا بنا ہوا چاٹ مصالحہ بازاری ناقص مصالحے سے کافی بہتر رہتا ہے۔ اور سستا بھی پڑتا ہے۔ ثابت لال مرچ، سفید زیرہ سونٹھ ثابت دھنیا صاف کر کے توے پر بھونیں اب اس میں تھوڑا سا کالا نمک، نمک اور کھٹائی ملا کر پیس لیجیے۔ یہ اتنی مقدار میں بنائیں کہ پورے رمضان کے لیے کافی ہو جائے۔ انہیں افطاری کی تیاری کے دوران چھولوں، دہی بڑوں اور فروٹ چاٹ پر حسب ذائقہ ملا کر مزیدار ڈش تیار کریں۔

دہی بڑوں کے لیے مونگ اور ماش کی دال کو خشک پیس کر رکھ لیں۔ جب بھی دہی بڑے بنانے ہوں ان کی وجہ سے آسانی ہو جائے گی رمضان کی آمد سے کچھ دن پہلے اگر یہ اشیاء تیار کر لی جائیں تو افطاری بنانے میں آسانی ہوگی بلکہ وقت کی بچت کا بونس الگ حاصل ہوگا۔

# خالص، معیاری اور صحت بخش... ڈالڈا کوکنگ آئل

رمضان المبارک کا بابرکت مہینہ عالم اسلام میں ایک خاص مقام کا حامل ہے۔ ماہِ رمضان کا روح پرور احساس تاحدِ نظر ہر شے کو اپنے حصار میں سمیٹ لیتا ہے۔ ربِ ذوالجلال کی خاص مہربانیوں کا اثر ہر ہر چیز اور کیفیت پر ظاہر ہوتا ہے۔ فرائض کے ساتھ نفلی عبادات خصوصاً روزے رکھنا اور فرائض کے ساتھ ساتھ نفلی عبادات خصوصاً روزے رکھنا اور روزہ داروں کو افطار کروانے کا خاص اہتمام ہوتا ہے۔ ہر کسی کی کوشش ہوتی ہے کہ اس کارِ خیر کی سعادت حاصل کر سکے، اس ضمن میں خاندان، پڑوس اور احباب کے لئے افطار پارٹیوں کا اہتمام کیا جاتا ہے۔ نشر واشاعت کے ذرائع اور ان سے استفادہ حاصل کرنے والے افراد کی بڑھتی ہوئی تعداد کی بدولت دنیا بھر کی ثقافتوں اور لوگوں کے رہن سہن پر ایک دوسرے کے اثرات واضح طور پر نمایاں ہیں، روزمرہ کھانوں کے انتخاب، ملبوسات، فرنیچر ہر چیز میں کسی دوسری ثقافت کا رنگ باآسانی دیکھا جا سکتا ہے۔ اس صورتحال کے بے شمار مثبت پہلو غور طلب ہیں ان میں سب سے بڑھ کر یہ کہ کرہ ارض پر آباد ہر خطہ سے تعلق رکھنے والے دیگر افراد کے، سماجی، سیاسی، معاشی اور تعلیمی نظام حتیٰ کہ ہر نوعیت کی روایات اور کیفیات سے واقفیت رکھتے ہیں۔ ہمارے ہاں اس محرک کا سب سے زیادہ اثر خورد ونوش کے شعبہ میں نظر آتا ہے کسی بھی ملک سے تعلق رکھنے والے کسی بھی کھانے کی مقبولیت بہت جلد نمایاں مقام حاصل کر لیتی ہے اور یہ محض ریسٹورنٹ، کیفے یا ہوٹلز تک محدود نہیں بلکہ محنتی، ترقی پسند اور مہمان نواز قوم کی خواتین مختلف ممالک کے کھانے بنانا سیکھنے کے لئے بہت پُرعزم ہیں اور محض گھر والوں کے لئے ہی نہیں بلکہ مہمانوں کی تواضع کے لئے بھی روایتی کھانوں کے ساتھ ساتھ غیر ملکی کھانوں کو مہارت کے ساتھ تیار کر کے دسترخوان کی زینت بناتی ہیں۔ اس سب کے باوجود آج بھی رمضان المبارک اور ہر قسم کے تہواروں پر روایتی کھانوں ہی کو ترجیح دی جاتی ہے اور بیشتر گھرانوں میں بہت خصوصیت کے ساتھ ان کی تیاری کا اہتمام کیا جاتا ہے۔ رمضان المبارک کے موقع پر مختلف انواع واقسام کے پکوڑے، دہی بڑے، دال، چنے، آلو اور پھلوں سے تیار کی گئی چاٹ اور سحر کے دسترخوان پر پراٹھے ہمیشہ ہی پسند کئے جاتے ہیں۔ یہ اشیاء اکثر گھر پر بھی تیار کی جاتی ہیں اور بازاروں میں باآسانی دستیاب ہوتی ہیں۔ اس سلسلہ میں اس بات کو یقینی بنانا بے حد ضروری ہے صحت اور حفظانِ صحت کا شعور اجاگر کیا جائے اور ان اصول کی پاسداری کو خود بھی یقینی بنایا جائے۔ جب ہم گھر پر کھانا پکائیں تو اس وقت بھی اعلیٰ اور معیاری غذائی اجزاء کا انتخاب کریں ان کا تازہ اور خالص ہونا ضروری ہے۔ نیز کھانے کی تیاری اسی طریقہ سے کی جائے کہ خوراک میں موجود اجزاء کی لذت اور غذائیت برقرار رہے، کھانا پکانے کے بعد بھی اسے گرم اور مرطوب ماحول میں رکھنے سے گریز کریں۔ ہمیشہ ٹھنڈی اور خشک جگہ رکھیں اگر زیادہ مقدار میں پکایا جائے تو اضافی مقدار کو فوری طور پر ایئر ٹائٹ باؤل میں فرج یا ضرورت پڑے تو فریزر میں رکھیں۔ افطار اور سحری کے وقت کھانے میں اعتدال ضروری ہے۔ روزہ افطار کرنے کے فوراً بعد بیک وقت بڑی مقدار میں کھانا کھایا جائے یا مرغن اور دیر ہضم خوراک کا زیادہ اور مسلسل استعمال صحت کے لئے مضر ہو سکتا ہے۔

اس ضمن میں بہترین طرزِ عمل یہ ہے کہ افطاری زود ہضم اور مقدار میں نسبتاً کم اشیاء پر انحصار کیا جائے نماز مغرب کی ادائیگی کے بعد اطمینان سے باقاعدہ کھانے کا اہتمام کیا جائے۔ روزہ داروں کا دیر گئے کھانا کھانا نہ صرف سحر کے وقت بیدار ہونے میں حائل ہو سکتا ہے بلکہ رات کا کھانا ہضم نہ ہونے کی صورت میں سحری اچھی طرح کرنا بھی ممکن نہیں رہتا نتیجتاً یہ کہ روزہ کے دوران طبیعت کی گرانی اور مزاج کے تغیر جیسے مسائل سے محفوظ رہا جا سکتا ہے۔ جیسا کہ ابتداء میں تجویز کیا گیا کہ جو کچھ بھی کھائیں تازہ خالص اور معیاری اجزاء کے ساتھ ساتھ تیار کیا جائے جس طرح ڈالڈا بہتر صحت اور نشوونما کا شعور اجاگر کرنے کے ساتھ ساتھ اپنے حصہ کی پیشہ ورانہ ذمہ داریوں کو پورا کرتے ہوئے اپنے معزز صارفین کی خدمت میں حفظانِ صحت کے بین الاقوامی معیار کے مطابق تیار کی گئی مصنوعات کی انتہائی مناسب قیمت میں باآسانی دستیابی کو یقینی بنانے میں ہمہ تن مصروف ہے، ضروری ہے کہ دیگر غذائی اجزاء جیسے گوشت، سبزیوں، اناج اور مصالحہ جات کے انتخاب میں بھی معیار اور تیاری میں حفظانِ صحت کے اصول کو ملحوظ رکھا جائے کیونکہ یہ ہماری اور ہمارے پیاروں کی بہتر صحت، نشوونما اور خوشحالی کیلئے لازم وملزوم ہے۔ رمضان المبارک میں تیار کئے جانے والے پسندیدہ اور خاص کھانوں کی تیاری کے لئے ڈالڈا کوکنگ آئل بہترین انتخاب ہے۔ یہ پکانے کا خالص معیاری اور صحت بخش تیل ہے جس میں اضافی وٹامن، اے ڈی اور ای شامل ہیں یہ بھرپور صحت کے حصول میں انتہائی اہم کردار ادا کرتے ہیں، کولیسٹرول سے پاک ہر خاتون خانہ کی پسند اور سہولت کے مطابق ایک لیٹر پاؤچ تین اور ساڑھے چار لیٹر بوتلز، ڈھائی لیٹر ٹن اور پانچ لیٹر ٹن پیک میں دستیاب ہے۔ اسی طرح بھرے پُرے گھرانوں کی ضروریات کے مطابق 10 لیٹر کین میں بھی دستیاب ہے۔

# کیا رمضان اور عید پر بھی کریں ڈائٹ؟

## صبا گل (ماہر غذائیت) ڈائٹ پلان وضع کرتی ہیں

صبا گل حسن

رمضان المبارک ہو یا عید الفطر کا مذہبی تہوار، غذائی بے اعتدالی آپ کو بیمار کر سکتی ہے۔ اس سے پہلے کہ آپ فربہی میں مبتلا ہو جائیں اور خوشنما لباس آپ پر قطعی نہ جچے اور بدن بے ڈول ہو جائے۔ اس لئے ان مہینوں میں بھی آپ صرف تھوڑی سی تبدیلی کر کے اپنا صحت مند طرز زندگی قائم رکھ سکتی ہیں۔

رمضان میں اگر آپ کاربوہائیڈریٹس مثلاً شکر (سفید)، مٹھائی، ڈبل روٹی اور بیکری آئٹمز کم کر لیں تو 51% کے قریب کیلوریز بڑھنے نہ پائیں گی۔

اسی طرح 30% چکنائیاں جو ڈیری مصنوعات سے حاصل ہوتی ہیں ان میں کٹوتی کر سکتی ہیں۔ پروٹین کی مد میں 13% کمی اس طرح کی جا سکتی ہے کہ انڈے، گوشت، مرغی اور مچھلی قدرے کم مقدار میں کھائی جائے۔

ذیل میں چارٹ کی مدد سے مختلف جسمانی حالتوں میں غذا کے استعمال کے فوائد اور توانائی کا جائزہ لینے میں آسانی ہوگی۔

| غذا (گرام میں) | گلوکوز تحلیل کرنے والی توانائی | حرارے | غذائیت |
|---|---|---|---|
| چکن روسٹ | 0 | 231 | آئرن، کیلشیم، چکنائی 51%، پروٹین 49%، وٹامن A- |
| چاول (58 گرام) | 24 | 250 | کاربوہائیڈریٹس 83%، چکنائی 10%، پروٹین 7% |
| آلو (50 گرام) | 11 | 48 | کاربوہائیڈریٹس 1%، چکنائی 51%، پروٹین 48%، وٹامن C،A، آئرن |
| انڈا (ایک عدد ابلا ہوا) | 2 | 73 | کاربوہائیڈریٹس 2%، چکنائی 63%، پروٹین 35%، وٹامن A-، آئرن، کیلشیم |
| سفید ڈبل روٹی (28 گرام) | 14 | 101 | کاربوہائیڈریٹس 78%، چکنائی 11%، پروٹین 11% |
| کھجور (24 گرام) | 9 | 66 | کاربوہائیڈریٹس 74%، چکنائی 1%، پروٹین 3%، ڈائٹری فائبر، پوٹاشیم، وٹامن A- اور K |
| دودھ (فل کریم) | 3 | 20 | کاربوہائیڈریٹس 38%، چکنائی 31%، پروٹین 31%، وٹامن A-، آئرن اور کیلشیم |
| اورنج جوس (250 گرام) | 8 | 86 | کاربوہائیڈریٹس 94%، پروٹین 6%، وٹامن C،A، کیلشیم |
| کیلا (ایک عدد) | 13 | 94 | کاربوہائیڈریٹس 81%، چکنائی 10%، آئرن اور کیلشیم |
| سیب (100 گرام) | 3 | 3 | کاربوہائیڈریٹس 96%، چکنائی 2%، پروٹین 2% |

گرمیوں کے دنوں میں روزے نہ بھی ہوں تب بھی طویل دن کے حساب سے فائبر اور کاربوہائیڈریٹس پر مشتمل غذائیں لینی چاہئیں تاکہ یہ فوری طور پر ہضم بھی نہ ہوں اور توانائی کا تسلسل جاری رہے تاہم پانی کی مقدار بڑھانا بہت ضروری ہے تھوڑے پہلے بیدار ہو کر دو گلاس پانی پی لیں۔ سحری کے درمیان ذرا کم مقدار میں پی لیں مگر افطار کے بعد صحت بخش مشروبات پر زیادہ توجہ دیں۔ سادہ پانی بھی بہترین صحت بخش مشروب ہے تاہم میٹھے شربتوں کو کبھی کبھار استعمال کر لیا جائے اور نمکین لسی یا لیموں پانی اور ستو کا استعمال زیادہ کیا جائے تو بہتر ہے۔

# اب رمضان میں لائیں آسانیاں

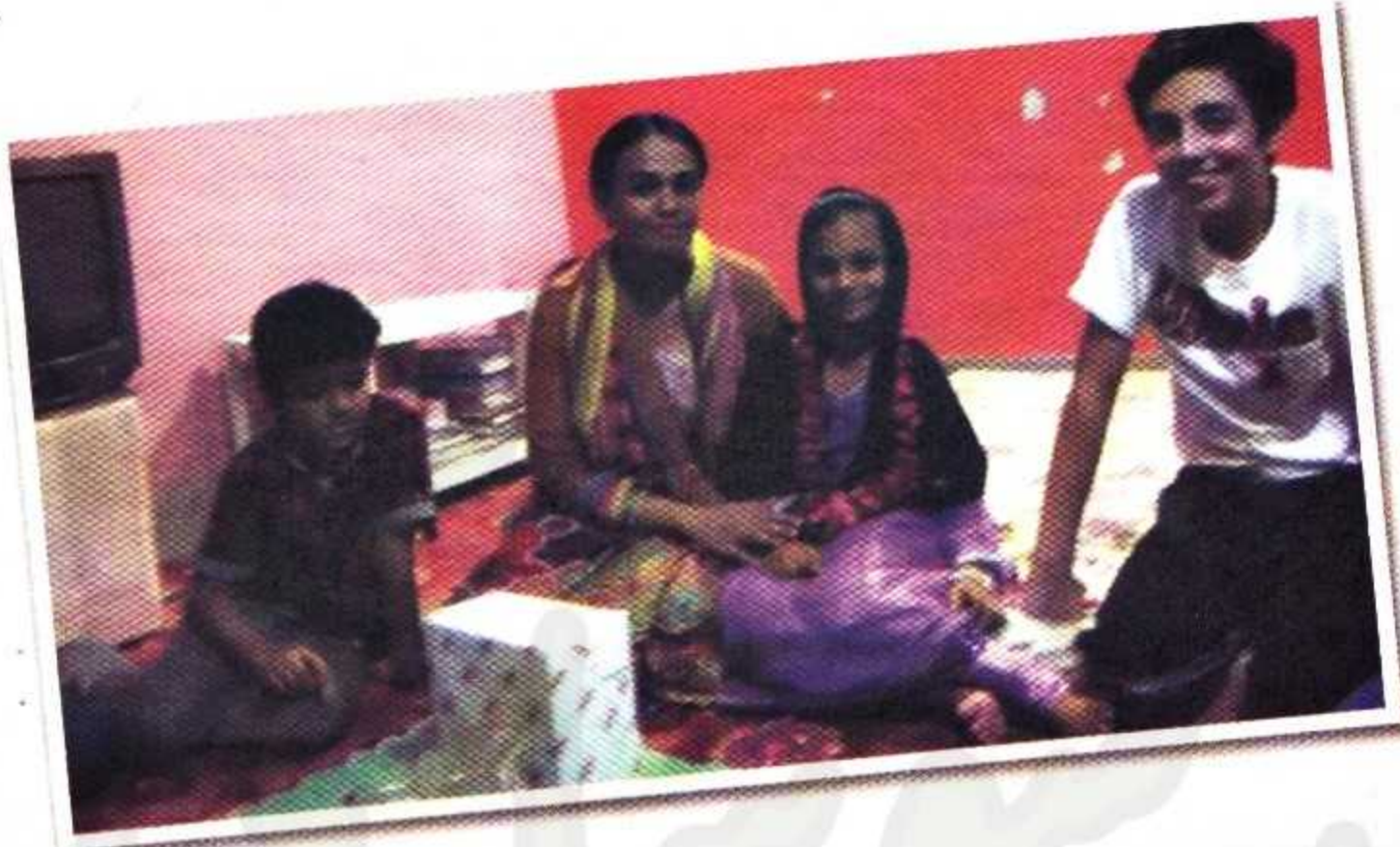
## آڈر کریں سحری یا افطاری

حضرت انسان کسی حال میں کم ہی مطمئن ہوتا ہے۔ روز وشب میں معمولات کی یکسانیت سے بہت جلد ہی دل اوب سا جاتا ہے۔ رمضان المبارک میں بڑے اخلاص کے ساتھ روزے رکھے جاتے ہیں۔ کوئی بھی ذی حس اللہ تبارک وتعالیٰ کی یاد سے غافل نہیں رہنا چاہتا۔ 30 روزوں کے درمیانی عرصے میں کبھی کبھی جی چاہتا ہے کہ گھر کے معمولات سے ذرا ہٹ کر یا تو باہر جا کر سحری اور افطاری کی جائے یا پھر ایک نئے رجحان کو اپنا کر دیکھا جائے کہ پسندیدہ کھانوں کی ہوم ڈیلیوری سروس کا تجربہ کیسا رہتا ہے؟

### Food Panda

ایک ایسی ویب سائٹ ہے جہاں شہر بھر کے بہترین کھانے پیش کرنے والے ریستورانوں کی خدمات حاضر ہیں۔ ان میں پزا پارلرز، سینڈوچز، برگرز، پاستا، اسپیگھٹی، سبزیوں، گوشت، قیمے کی ڈشز، چکن تکہ، مصالحے دار، مغلئی اور حیدر آبادی کھانے، کڑاہیاں، بریانی کے علاوہ افطار کے لوازمات بھی موجود ہیں۔ شہر میں ٹریفک کے اژدھام کا خیال رکھتے ہوئے افطار کے آرڈر کم از کم دو گھنٹے قبل کیے جائیں۔ اسی طرح سحری کے لئے بھی قبل از وقت ای میل کر دی جائے تو چند ہی ساعتوں میں آپ کے سیل فون پر کنفرمیشن آجاتی ہے۔ اس کے بعد آپ اپنے بل کی رقم گن کر گیٹ کے قریب آجائیے کیونکہ رائڈر نے بھی واپس جا کر سحری کرنی ہے اور اگر ممکن ہے تو ہزار روپے کا کھلا (Change) لے کر رکھئے۔ رائڈر پر بھی رحم کھائیے وہ کہاں دودھ دہی والے کے ہاں سے کھلے پیسے مانگتا پھرے گا۔

- اگر آپ پزا کھانے کے موڈ میں ہیں اور براہ راست آؤٹ لیٹ سے آرڈر کرنا چاہتے ہیں تو نائٹ ڈیل سے بہتر کیا بات ہو سکتی ہے۔ ہماری ایک دوست نے سحری کے وقت سے دو گھنٹے قبل Large سائز کا پزا آرڈر کیا اور تہجد کی نماز ادا کرنے لگیں۔ آج وہ بچوں کو حیران کر دینا چاہتی تھیں کہ گھر پر بھی سحری آسکتی ہے۔ دھیان رائڈر کی آواز پر لگا رہا یہ کیا بات ہوئی کہ کمرے کی لائٹ بھی نہ جلائی اور بیل بجنے پر دو برس کی بچی بیل کی آواز سے ڈر گئی اور خاتون بچی کو گود میں لے کر گیٹ پر جا کر اپنا آرڈر وصول کر کے آئیں۔ بے شک بچی پزا دیکھ کر بہل گئی ہوگی مگر بیل بجنے سے سرپرائز کہاں رہا۔ گھر کے تمام افراد آنکھیں ملتے ملتے ''کون آیا کون آیا'' کہنے لگے۔ بچوں نے پاپا کو بتایا ''پزا آیا''۔ کچھ فاسٹ فوڈ چینز گرم ہیٹروں کے مخصوص پزا بیگز یا Padded Bags میں ہمارا آرڈر گھر تک لاتے ہیں اس طرح آپ شہر کے کسی بھی کونے میں ہوں آپ کو تازہ بہ تازہ فرنچ فرائز اور کرسپی برگرز بھی خراب حالت میں نہیں ملیں گے۔
- اگر آپ اطالوی، جاپانی یا کانٹی نینٹل کھانوں سے سحری کرنا چاہیں تو ایک شب قبل نماز تراویح سے پہلے کھانا آرڈر کر دیجئے کیونکہ یہ ریستوران رمضان میں سحری کی خدمات پیش نہیں کرتے۔
- برنس روڈ سے نہاری، حلیم اور پائے کی ہوم ڈیلیوری ہوتی ہے البتہ عربی پراٹھے یا وحید کے دھاگے والے میرٹھ کے کباب ڈیلیور نہیں کیے جاتے۔ تو سحری نہ سہی آپ افطار برنس روڈ جا کر کر سکتے ہیں۔

گھر کا کھانا یہ ایک نیا فوڈ چین ہے جو مکمل طور پر دیسی کھانوں کی بے مثال ورائٹی پیش کرتا ہے۔ ان کی ویب سائٹ دیکھئے مینیو کا انتخاب کیجئے اور آرڈر کر دیجئے شوربے اور بھنے ہوئے سالنوں میں سے کوئی بھی ایسی ڈش جو کم و بیش کنبے کے تمام ہی افراد کو پسند ہو۔ گھر کا کھانا سوندھی ڈشز کے روایتی ذائقوں کے ساتھ ساتھ چند خاص میٹھی ڈشز بھی پیش کرتا ہے آپ چاہیں تو افطاری اور رات کے کھانے کے لئے بھی ایک ہی چکر میں دو یا دو سے زائد ڈشز طلب کر سکتے ہیں۔ اب کہئے منہ کا ذائقہ بدلا کہ نہیں۔

# روزہ کشائی...

## ننھی روزہ دار کی کریں حوصلہ افزائی

بچوں کی تربیت اور شخصیت کی نشو ونما کے لئے ہماری مشرقی و مذہبی اقدار بے پناہ حسن رکھتی ہیں۔ مسلمان بچوں کو 7 برس کی عمر میں نماز کی پابندی کرانا اور پھر ماہ صیام میں روزہ رکھنے کی تربیت دینا ہمارا دینی فریضہ ہے۔ والدین بچوں کو بتاتے ہیں روزہ صبر ہے جس کی جزاء رب تعالیٰ ہے اور رمضان کے 30 روزے فرض کئے گئے ہیں۔ یہ بھلائی کا مہینہ ہے یعنی اہل قرابت سے حسن سلوک کرنے کا مہینہ ہے۔ اس ماہ میں رزق کی فراخی بھی ہوتی ہے اور نفل کا ثواب فرض کے برابر اور فرض کا ثواب ستر گنا زیادہ ملتا ہے۔ اسی مہینے میں شب قدر ہے اور اسی ماہ میں ابلیس قید کر دیا جاتا ہے اور دوزخ کے دروازے بند ہو جاتے ہیں۔
جنت آراستہ کی جاتی ہے اس کے دروازے کھول دیئے جاتے ہیں۔

رمضان کا مہینہ مسلمانوں کے لئے سراسر خیر و برکت اور روحانی ترقی کا مہینہ ہے۔ جس میں انسان کی نیکیوں کے اجر میں ستر گنا تک اضافہ کر دیا جاتا ہے کیونکہ دنیا بھر کے مسلمان مل کر روزہ رکھتے ہیں اور باہم ہمدردی و محبت سے پیش آتے ہیں۔ اس ایمانی کیفیت کو بچے بھی محسوس کر لیتے ہیں۔ وہ سحری کے وقت جاگ جاتے ہیں اور اس اہتمام میں شریک ہو کر اپنے ذوق و شوق کو ظاہر کرتے ہیں۔ پھر جونہی کسی پر روزہ فرض ہو جائے تو والدین بھی چاہتے ہیں کہ بچے رمضان کے پورے روزے رکھیں اور کسی شدید بیماری یا شرعی عذر کے بغیر روزہ ترک نہ کریں۔

اس بار ڈالڈا کی ٹیم نے لاہور میں مقیم کامران رفیع صاحب کی بچی علیزا کی روزہ کشائی میں شرکت کی۔ کامران رفیع صاحب نے ڈالڈا ایڈوائزری سروس کو کراچی میں متعدد بار پیشہ ورانہ رہنمائی فراہم کی۔ آپ بھی ریستوران سے منسلک رہے ہیں۔ ان دنوں بھی لاہور میں ہوٹل انڈسٹری سے وابستہ ہیں۔ یوں تو رمضان میں عصر کی نماز کی ادائیگی کے بعد پکوان کی محفل بھی سجتی ہے اور افطاری سے آنے والی خوشبوؤں کے بلاوے دسترخوان کی طرف بلاتے ہیں لیکن صاحب علیزا کی صابر طبیعت نے تمام گھر والوں کو چونکا کے رکھ دیا وہ اپنی روزہ کشائی پر امی نورین صاحبہ کا ہاتھ بٹا رہی تھیں اور اپنے چھوٹے بہن بھائیوں کی شرارتوں کا لطف بھی لے رہی تھیں۔

کامران رفیع صاحب کی یہ چہیتی بچی پچھلے برس تک آدھے دن کا روزہ رکھ کر خود کو پورے دن کے روزے کے لئے تیار کر چکی تھی۔ گو کہ گرمیوں کے روزے تو بڑوں کے لئے بھی کسی آزمائش سے کم نہیں ہوتے مگر شاباش ہے علیزا کو کہ جس نے دسترخوان لگانے تک امی کا ہاتھ بھی بٹایا اور ہر گھنٹے بعد وقت نہیں پوچھا۔

علیزا کو چکن سموسے پسند ہیں اور مینگو شیک بھی۔ مگر امی جان کا کہنا تھا کہ روزہ افطار کرتے وقت سادہ پھلوں کا شربت ہی مناسب رہتا ہے جبکہ نماز مغرب سے فارغ ہو کر وہ شیک بنا دیں گی۔ امی جان نے دھان پان میں علیزا کی صحت اور گرمی کی حدت کو محسوس کرتے ہوئے سادہ افطاری بنائی تھی مگر رات کا کھانا پُر تکلف اس لئے بھی تھا کہ اس مبارک روزہ کشائی میں اس کی سہیلیوں اور کزنز نے بھی شرکت کرنا تھی۔

ڈالڈا ایڈوائزری سروس نے اس موقع پر ننھی علیزا کو کوکنگ آئل کا تحفہ دیا جسے وہ اگلے کئی روز تک استعمال کر کے اس دن کو یاد رکھیں گی۔

زیر نظر تصاویر میں دیکھئے کہ علیزا اپنی والدہ اور بہن بھائیوں کے ساتھ نہایت سادگی سے پہلا با قاعدہ روزہ افطار کر رہی ہیں۔

# یہی ہے سگھڑاپے کا امتحان

## رمضان اور عید کی تیاری کو بنائیے آسان

صغیرہ بانو شیریں

ماہ صیام کو نیکیوں، رحمتوں، برکتوں کا موسم بہار کہہ سکتے ہیں۔ اس کے آنے کا استقبال پوری عقیدت اور محبت سے کیا جاتا ہے۔ خواتین اس معاملے میں زیادہ ہی پرجوش ہوتی ہیں، وہ چاہتی ہیں عبادت اور ریاضت میں بھی کمی نہ ہو اس کے ساتھ ساتھ افطاری اور سحری، مہمانداری کے فرائض بھی خوش اسلوبی سے سرانجام دیں۔ پہلے سے ہی اس کی تیاری میں مصروف ہوجاتی ہیں تاکہ روزوں میں ان کو اضافی کام سے بچنا پڑے، سب سے زیادہ فوقیت گھر کو دی جاتی ہے، نئے سرے سے گھر کا جائزہ لے کر صفائی، جھاڑ پونچھ پہلے سے کرلی جاتی ہے۔ اس معاملہ میں بزرگ خواتین بھی پیش پیش رہتی ہیں۔ گھر میں خصوصاً چھت پر الماریوں میں کونے کھدروں میں کوئی جالا نہیں رہنا چاہئے۔ جس گھر میں جالے اور گندگی ہو وہاں عبادت میں بھی لطف نہیں آتا۔ اس کے ساتھ ساتھ استعمال ہونے والے سارے برتنوں کو نکال کر دھو مانجھ کر رکھا جاتا ہے۔ پنجاب میں گاؤں دیہات کے ہر گھر میں پیتل کی بڑی بڑی پرات، پتیلے پلیٹیں، گلاس نکال کر ریت سے چمکا کر سکھا کر سجائے جاتے ہیں۔ پرانی چادروں سے دسترخوان اور تکیہ غلاف بنتے ہیں۔ پردوں کو دھو کر لگایا جاتا ہے۔ یوں سارا گھر خاتون خانہ کے سگھڑاپے کی داد دیتا ہے۔ بیڈ کور، صوفہ کور، میز پوش چمکتے ہوئے نظر آتے ہیں۔

اس کے بعد سوچا جاتا ہے۔ افطاری اور سحری کے لئے کیا کرنا چاہئے۔ دالوں کو صاف کر کے رکھتے ہیں اور سفید چنے، کالے چنے اُبال کر ان کے پیکٹ بنا کر رکھے جاتے ہیں۔ آلو کے کٹلس، شامی کباب، چپلی کباب، قیمہ کی کچی ٹکیاں، سیخ کباب پہلے سے بنالئے جاتے ہیں۔ اسی طرح کوفتے بنا کر پانی میں بوائل کر کے رکھ دیتے ہیں۔ تاکہ رکھنے سے کوفتوں کی شیپ خراب نہ ہو۔ جب دل چاہا نکال کر بنالئے، گائے کا گوشت بھی خواتین نمک ڈال کر ابال کر رکھ لیتی ہیں تاکہ پکانے میں آسانی ہو۔ بازار میں بیسن کی چھوٹی بوندیاں، پھلکیاں پیکٹ میں مل جاتی ہیں۔ خواتین کی اکثریت آسانی سے ان کو استعمال کرتی ہے۔ پانی میں بھگو کر دہی میں ڈال دیتے ہیں۔ دہی بھلوں کا مسالہ چھڑک دیتے ہیں۔ مونگ اور ماش کی دال بھگو کر پیس لیتے ہیں۔ تھوڑے سے کاجو، بادام بھی پیستے ہوئے شامل کرتے ہیں۔ بھلے کی طرح کی پکوڑیاں تل کر لفافوں میں فریز کر کے رکھتے ہیں۔ املی کی چٹنی گڑ میں پکا کر بوتل بھر لیتے ہیں۔ پیاز، لہسن، ادرک کا پیسٹ شیشے کی جیم کی بوتلوں میں پیس کر رکھتے ہیں۔ ڈیڑھ کلو پیاز فرائی کر کے رکھئے۔ ٹماٹر کی پیوری بنائیے۔ سفید زیرہ بھنا ہوا۔ سرخ ثابت مرچ بھنی ہوئی۔ کالا نمک پیس کر رکھیے یہ دہی بھلوں پر ڈال سکتی ہیں۔ کافی کام نمٹ جاتا ہے۔ روزوں میں وقت کی بچت ہوتی ہے۔ اچانک مہمان آجائیں تو آپ چنوں کی چاٹ، دہی بھلے، کباب، کھجوروں کے ساتھ افطاری میں رکھ سکتی ہیں۔ صبح نو دس بجے تک آپ شام کے لئے کھانا پکائیے۔ بیسن گھول کر رکھیے، آلو، بینگن کے قتلے کاٹ کر نمک کے پانی میں

بھگوئے کاٹے نہیں پڑیں گے۔ شام کو بیسن میں ملا کر پکوڑے تلئے بارہ ایک بجے مارکیٹ کھل جاتی ہے۔ آپ دو گھنٹہ کے لئے بازار جانے کا وقت آسانی سے نکال سکتی ہیں اپنے اور بچوں کے کپڑے خرید سکتی ہیں، رمضان کے آخری عشرہ میں رش بے پناہ ہوتا ہے اور مہنگائی بھی عروج پر نظر آتی ہے، عقلمند خواتین رمضان کے پہلے ہفتہ ہی میں مردانہ کپڑے درزی کو دے سکتی ہیں۔ بعد میں درزی بہت پھیرے لگواتے ہیں۔ لوڈشیڈنگ کا بہانہ کام کی زیادتی کا عذر ہوتا ہے۔ رمضان کے شروع میں ہی مردانہ کپڑے تیار ہو جائیں تو مسئلہ حل ہو جاتا ہے۔ ریڈی میڈ کپڑے اچھے معیار کے دستیاب ہیں۔ مگر اچھی خاصی قیمت کے ہیں۔ عید کا تہوار غریب اور امیر کے لئے یکساں خوشیاں بانٹتا ہے۔ اپنی اپنی حیثیت کے مطابق سب خریداری کرتے ہیں۔ جمعۃ الوداع کے لئے تیاری کی جاتی ہے اور عید کے لئے بھی سستے اور خوبصورت کپڑوں کی تلاش رہتی ہے۔

ایک جائزے کے مطابق داتا دربار کے پاس پیر قلّی کا مزار ہے۔ یہاں جمعرات اور اتوار کو بازار لگتا ہے سب سے زیادہ سستی چیزیں یہاں ملتی ہیں۔

گاؤں دیہات قرب و جوار کے لوگوں کا رش ہوتا ہے۔ کپڑے برتن اور گھر کی آرائش کی چیزیں دستیاب ہیں۔ موزے بنیان، چوڑیاں، سوتی ریشمی کپڑے، جاپانی کپڑے مل جاتے ہیں اسی طرح شہر میں اعظم کلاتھ مارکیٹ میں روزانہ زنانہ تھوک میں اور ویسے بھی نسبتاً سستا کپڑا دستیاب ہے، رنگ محل، انار کلی بازار میں بانو بازار میں بھی چیزیں ملتی ہیں۔ یتیم خانہ چوک پر بڑی مارکیٹ ہے۔ وہاں بھی ہر چیز مل جاتی ہے۔ اچھرہ بازار آج بھی خریداری کے لئے مشہور ہے، خواتین کا رش ہوتا ہے۔ اقبال ٹاؤن میں مون مارکیٹ ہے، یہاں پٹھانوں نے بھی کپڑے کی بہت ورائٹی رکھی ہے۔ ہر طرح کے سلے سلائے کپڑے، بیڈشیٹ وغیرہ سے لے کر کراکری اور بچوں کے کھلونے تک شامل ہیں۔ کریم بلاک 5 کریم مارکیٹ بھی خریداری کے لئے مشہور ہے۔ چھوٹی بڑی دکانوں میں ہر طرح کے ریڈی میڈ گارمنٹس، بچوں کے کپڑے، کرتہ شلوار موجود ہیں۔ جوہر ٹاؤن میں بھی اب مارکیٹ میں بڑے بڑے اسٹور ہیں۔ گرٹاؤن شپ کی مارکیٹ میں سستی چیزیں ملنے کی وجہ سے لوگ زیادہ جاتے ہیں۔ مناسب داموں پر ہر چیز ٹاؤن شپ بازار میں مل جاتی ہے ریڈی میڈ گارمنٹس لوگ خریدتے ہیں۔ گلبرگ، لبرٹی مارکیٹ کے پیچھے بیگم بازار میں خواتین کا رش نظر آتا ہے۔ آپ اپنے بجٹ کے مطابق چیزیں خرید سکتے ہیں، فیشن کے مطابق کپڑا اور ملبوسات کا چناؤ کر سکتے ہیں۔ واپڈا ٹاؤن میں دیکھتے ہی دیکھتے بڑے بڑے اسٹور بن گئے ہیں۔ جہاں ہر طرح کا کپڑا موجود ہے۔ اسی طرح فیصل ٹاؤن گارڈن ٹاؤن، مسلم ٹاؤن وغیرہ میں مارکیٹ ہیں اور یگا میں بھی ہر طرح کا کپڑا مل جاتا ہے۔ یہاں بھاؤ تاؤ کرنا پڑتا ہے۔ سٹی سینٹر، لاہور ٹاور، ایمپائر سینٹر وغیرہ اور دوسرے بے شمار سینٹر ہیں۔ ماڈل ٹاؤن لنک روڈ پر بھی عید کی خوب خریداری ہوتی ہے۔ لاہور میں اتوار بازار بھی عید اور رمضان کے موقع پر سلے ان سلے اور بلکہ پرانے کام والے سوٹ اور بچوں کے کپڑوں کی ورائٹی رکھتے ہیں۔ غریب غرباء، نوکری پیشہ لوگوں کی عید یہاں سے شروع ہوتی ہے ان میں کچھ کپڑے بہت سستی قیمت پر مل جاتے ہیں۔ بچوں کی چوڑیاں، ہیئر بینڈ، چھوٹی موٹی سستے داموں کی جیولری بہت بکتی ہے۔ عید تو عید ہے۔ اس کی خوشیوں میں سب شامل ہوتے ہیں، کچھ دکانوں پر رمضان میں یا اس سے پہلے سیل لگ جاتی ہے۔ کپڑوں کے پیس کم داموں پر ملتے ہیں۔ سگھڑ خواتین ایسی دکانوں سے چھوٹے پیس لے کر اپنے اور بچیوں کے کپڑے خود ڈیزائن کر کے سلواتی ہیں، آج کل فیشن میں ویسے بھی دو تین طرح کے کپڑے لگا کر سلائی کی جاتی ہے۔ جو کپڑا انتہائی مہنگا ہوتا ہے اس کا ایک گز بارہ گرہ کا ٹکڑا لگا کر شیفون یا جارجٹ میں ڈیزائن کرنے سے بوتیک کا ڈیزائن بھی بن جاتا ہے اور دیکھنے میں قیمتی اور خوبصورت دکھتا ہے۔ شیفون پر کھرونچ پڑ جائے یا ٹڈی کاٹ لے، سوراخ دار پیس ہو تو اس ٹکڑے کو بھی کام میں لایا جا سکتا ہے۔ اس کے پھول کاٹ کر دوسری شیفون کے پیس پر لگ جاتے ہیں۔ مارکیٹ میں جگہ جگہ پیکو اور کڑھائی والے اپنی مشینیں لے کر بیٹھے ہوئے ہیں۔ گلے پر ڈیزائن بنوایئے، بازو پر اور دامن میک مشین سے پھولوں کے چاروں طرف کڑھائی والے ٹانکہ سے پھول لگوایئے۔ ایسے کٹ پیس بہت کم قیمت پر مل جاتے ہیں۔ عقلمندی اور ذہانت سے آپ بھی خود اچھے سے اچھے ملبوسات ڈیزائن کر کے رمضان میں عید کی تیاری مکمل کر سکتی ہیں۔ خاتون خانہ کا یہی سگھڑاپا ہے۔

> اعظم کلاتھ مارکیٹ میں روزانہ زنانہ تھوک میں اور ویسے بھی نسبتاً سستا کپڑا دستیاب ہے، رنگ محل، انارکلی بازار میں بانو بازار میں بھی چیزیں ملتی ہیں۔ یتیم خانہ چوک پر بڑی مارکیٹ ہے۔ وہاں بھی ہر چیز مل جاتی ہے۔

# افطار پارٹی...

## ایک بابرکت تقریب، ایک خوبصورت روایت

مریم باجوہ

رحمتوں اور برکتوں کا مہینہ رمضان جس کے آغاز کے ساتھ ہی ارض وسماء سے گویا نور کی بارش برستی ہوئی محسوس ہوتی ہے۔ ماہ مقدس کا چاند نظر آنے سے قبل ہی گھروں، بازاروں میں ایک عجیب گہما گہمی کی کیفیت محسوس ہوتی ہے۔ گھروں کی صفائی ستھرائی سے لے کر سحر وافطار کے لوازمات کی تیاری عروج پر پہنچ جاتی ہے۔ اپنا زیادہ سے زیادہ وقت عبادت الٰہی میں گزارنے کے مقصد کو پیش نظر رکھتے ہوئے خواتین اپنی عید کی تیاریوں کو رمضان سے قبل ہی ختم کرنے میں سرگرداں نظر آتی ہیں۔ بڑوں کا جوش وخروش اور تیاریاں گھر میں موجود بچوں کے اندر بھی آنے والے مہینے کی اہمیت کو اجاگر کرنا اور اس شوق کو پروان چڑھانا ہے کہ وہ بھی اس گہما گہمی کا حصہ بنیں۔ لہٰذا رمضان کے آغاز سے قبل ہی روزہ رکھنے کے ارادے اور امی ابو سے سحری میں ''ضروری'' اٹھانے کے وعدے لئے جاتے ہیں۔

دیگر لاکھوں پاکستانی گھرانوں کی طرح ہمارے گھر میں بھی رمضان کو نہایت احترام اور جوش وخروش سے خوش آمدید کہا جاتا ہے۔ زکواۃ کے فریضہ کی ادائیگی سے لیکر غریب وفادار گھرانوں میں راشن کی تقسیم اور ساتھ ہی اہل خانہ کی پسند کو پیش نظر رکھتے ہوئے سحر وافطار کے مینیو کی ترتیب جاری رہتی ہے۔

روزہ کی فرضیت کے بعد رسول اقدس ﷺ نے روزہ داروں خصوصاً غرباء اور ناداروں کی روزہ کشائی کرانے والوں کو جنت کی نوید دی تھی۔ اس لئے مسلمان معاشرے میں افطاری یا روزہ کشائی کی تقاریب رمضان میں رونق کے اضافے اور ایصال ثواب کا باعث سمجھی جاتی ہیں اور خاص طور پر جب معاملہ ہو گھر بھر کے لاڈلے بچے کی روزہ کشائی کا تو پھر جوش وخروش کچھ اور بڑھ جاتا ہے۔

معصوم ذہن ایک صاف سلیٹ کی مانند ہوتا ہے جس پر بچپن میں جو کچھ کندہ کر دیا جائے وہ تا عمر یاد رہتا ہے۔ لہٰذا یہ وقت تھا اپنے سات سالہ بیٹے کو روزے کی روح، حقوق العباد اور حقوق الٰہی سے ان کی ذہنی استعداد کے مطابق آگہی دی جائے۔

گزشتہ دنوں ڈالڈا ایڈوائزری سروس نے اسلام آباد کے اپریل انٹرنیشنل اسکول کے سمر کیمپ میں شرکت کی۔ جہاں راقم مضمون گزشتہ کئی برسوں سے شعبۂ تدریس سے وابستہ ہیں۔ یوں تو سمر کیمپ دن کے اوقات کار ہی میں اپنی سرگرمیاں جاری رکھتے ہیں لیکن اس روز بچوں کی دینی و مذہبی تربیت اور رمضان المبارک کی باسعادت گھڑیوں سے مستفید ہونے کے لئے افطار پارٹی کا اہتمام کیا گیا۔

سمر کیمپ کی سرگرمیوں میں روزے کے اداب، نماز پڑھنے کے طریقے، قاعدے اور قرآن شریف پڑھنے کے فضائل بتائے گئے۔ جن میں بچوں نے یکسوئی اور توجہ سے ازبر کیا۔ اپنی محترم ٹیچرز کے ساتھ نماز عصر اور پھر افطار کے بعد نماز مغرب ادا کی گئی۔

ڈالڈا فوڈز کی جانب سے بچوں کو تحائف اور دعاؤں کا نذرانہ پیش کیا گیا۔ یوں باہم مل جل کر افطار کرنے کی یہ تقریب سعید معصوم بچوں کی زندگی کی یادگار بن گئی۔

روزہ اور وہ بھی جون جولائی کا بڑوں کے لئے خاصا طویل اور صبر آزما ہوتا ہے مگر کیا کہئے ننھے میاں کے جوش ایمانی کو کہ ایک دفعہ بھی بھوک یا پیاس کی شکایت نہیں کی۔ آج کل کے بچوں کے لئے دن کو گزارنا ویسے بھی مشکل نہیں ہوتا اگر دور جدید کے تمام تفریحی سامان میسر ہوں لیکن وعدہ ہو چکا تھا کہ روزے کے ساتھ نماز اور قرآن کی پابندی کی جائے گی لہٰذا تفریحات کے ساتھ یہ سلسلہ الحمداللہ چلتا رہا اور بالآخر افطاری کا وقت قریب آن لگا۔ اسکول کی انتظامیہ، مہمانوں کی چہل پہل اور لذیذ پکانوں کی خوشبوئیں ایک خاص تقریب کا احساس دلا رہی تھیں۔ بچوں کے لئے ایک الگ گوشہ مختص کر دیا گیا تھا جو کہ روزے سے نڈھال ہوئے معصوم چہروں سے جگمگا رہا تھا بچے خوبصورت لباس پہنے تحائف اور شاباش وصول کرتے پھر رہے تھے۔ اذان کی آواز کے ساتھ ہی انتظار کی گھڑیاں ختم ہوئیں اور ساتھ ہی کئی بچوں کے ''بالکل پورے روزے'' کا اختتام بھی ہوا۔ ایک پر تکلف افطار اور کھانے کے بعد اس تقریب دلپذیر کا دعاؤں کے ساتھ اختتام ہوا۔

# کبابی

## اجزاء:

| | | | |
|---|---|---|---|
| قیمہ | آدھا کلو | ثابت لال مرچیں | آٹھ سے دس عدد |
| چنے کی دال | ایک پیالی | سفید زیرہ | ایک کھانے کا چمچ |
| نمک | حسب ذائقہ | ثابت دھنیا | ایک کھانے کا چمچ |
| ادرک پسا ہوا | ایک کھانے کا چمچ | دہی | دو کھانے کے چمچ |
| لہسن کے جوے | چار سے چھ عدد | مکس گرم مصالحہ پسا ہوا | ایک چائے کا چمچ |
| پیاز | دو عدد درمیانی | **ڈالڈا کوکنگ آئل** | آدھی پیالی |

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ
پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ
افراد: پانچ سے چھ کے لئے

## ترکیب:

- چنے کی دال کو دھو کر ایک گھنٹے کے لئے دو پیالی گرم پانی میں بھگو کر رکھ دیں، قیمے کو دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں۔ ایک پیاز کو موٹا کاٹ لیں اور ایک پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- پین میں دال کو پانی سمیت ڈال کر درمیانی آنچ پر ابالنے رکھیں اور ابال آنے پر آنچ ہلکی کر کے دس سے پندرہ منٹ تک ابلنے دیں
- پھر اس میں قیمہ، ادرک، موٹی کٹی ہوئی پیاز، لال مرچیں اور دھنیا شامل کر دیں۔ ہلکی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ دال اچھی طرح گل جائے اور پانی مکمل طور پر خشک ہو جائے۔ نمک ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- فرائینگ پین میں **ڈالڈا کوکنگ آئل** کو تین سے چار منٹ گرم کریں اور باریک کٹی ہوئی پیاز اور کٹے ہوئے لہسن کے جووں کو سنہرا فرائی کر لیں
- آخر میں اس میں زیرہ ڈال کر کڑکڑا لیں اور تیار کئے ہوئے قیمے پر بگھار لگا دیں۔ پسا ہوا گرم مصالحہ چھڑک کر چار سے پانچ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

## پریزنٹیشن:

اس منفرد ڈش کا ماہِ رمضان میں پراٹھے یا پوریوں کے ساتھ حسب پسند سحر میں لطف اٹھائیں۔

# مصالحہ فرائی کلیجی

## اجزاء:

| | | | |
|---|---|---|---|
| کلیجی | آدھا کلو | ہلدی | ایک چائے کا چمچ |
| نمک | حسب ذائقہ | پسا ہوا دھنیا | ایک چائے کا چمچ |
| ادرک لہسن پسا ہوا | ایک کھانے کا چمچ | ٹماٹر | دو عدد درمیانے |
| پیاز | دو عدد درمیانی | دہی | چار کھانے کے چمچ |
| پسی ہوئی لال مرچ | ایک کھانے کا چمچ | ڈالڈا کوکنگ آئل | آدھی پیالی |

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ
پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
افراد: تین سے چار کے لئے

## ترکیب:

- کلیجی کے چھوٹے ٹکڑے کرلیں اور انھیں دھو کر فریج میں رکھ دیں۔ ایک پیاز کو باریک کاٹ لیں اور ایک پیاز کو پیس کر رکھ لیں
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور باریک کٹی ہوئی پیاز کو فرائی کرنے ڈالیں
- کلیجی پر نمک، ادرک لہسن اور لال مرچ لگا کر رکھ دیں۔ پیاز سنہری ہونے لگے تو اس میں پسی ہوئی پیاز، ہلدی، دھنیا اور دہی ڈال کر بھونیں
- مصالحے سے جب تیل علیحدہ ہونے لگے تو اس میں ٹماٹر ڈال کر بھونیں اور ساتھ ہی کلیجی بھی شامل کردیں
- آنچ تیز کر کے اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہوجائے (خیال رہے کہ کلیجی کو زیادہ پکنے نہیں دینا ہے ورنہ وہ سخت ہوجائے گی)

## پریزنٹیشن:

اس مزیدار کلیجی کو پوری پراٹھے کے ساتھ پیش کریں۔

## پوری پراٹھے بنانے کے لئے:

آدھی پیالی میدے کو دو کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی میں بھونیں۔ خوشبو آنے پر اس میں ایک کھانے کا چمچ چینی ڈال کر ملا کر چولہے سے اتار لیں۔ ٹھنڈا ہونے پر لکڑی کا چمچ چلاتے ہوئے اس میں ایک انڈا ملا لیں۔ دو پیالی میدے میں چٹکی بھر نمک ملا کر گوندھ لیں اور اس کے پیڑے بنالیں، ہر پیڑے کے درمیان میں تھوڑا سا تیار کیا ہوا حلوہ رکھ کر بند کردیں اور ہلکے ہاتھ سے بیل لیں۔ ان پراٹھوں کو پھیلے ہوئے فرائنگ پین میں گرم ڈالڈا VTF بناسپتی میں سنہری فرائی کرلیں۔

# ملائی راجما

## اجزاء:

| | | | |
|---|---|---|---|
| لال لوبیا | دو پیالی | ٹماٹر | دو عدد درمیانے |
| نمک | حسب ذائقہ | دہی | تین چوتھائی پیالی |
| ادرک | دو انچ کا ٹکڑا | فریش کریم | آدھی پیالی |
| پیاز | دو عدد درمیانی | پسا ہوا گرم مصالحہ | آدھا چائے کا چمچ |
| لال مرچ پسی ہوئی | ایک کھانے کا چمچ | ہری مرچیں | دو سے تین عدد |
| پسا ہوا دھنیا | ایک چائے کا چمچ | ہرا دھنیا | آدھی گٹھی |
| ہلدی | ایک چائے کا چمچ | ڈالڈا کنولا آئل | آدھی پیالی |

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ
پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ
افراد: چار سے پانچ کے لئے

## ترکیب:

- لوبیا کو صاف دھو کر گرم پانی میں بھگو کر رکھ دیں، پھر انھیں ابال کر گلا لیں (خیال رہے کہ یہ زیادہ نہ گلنے پائے)
- پیاز، ٹماٹر، ہرا دھنیا اور ہری مرچوں کو باریک کاٹ کر رکھ لیں۔ دہی اور کریم کو ملا کر پھینٹ لیں اور فریج میں رکھ دیں
- پین میں ڈالڈا کنولا آئل ڈال کر درمیانی آنچ پر گرم کریں اور اس میں ابلی ہوئی لوبیا، کچلا ہوا ادرک اور پسا ہوا دھنیا ڈال کر فرائی کریں
- تین سے چار منٹ فرائی کر کے نکال لیں، پھر اسی تیل میں پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں
- پیاز میں ہری مرچیں ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں، پھر اس میں لال مرچ، ہلدی، نمک اور ٹماٹر ڈال لیں اور اسے اتنی دیر بھونیں کہ ٹماٹر اچھی طرح گل جائے
- اس میں فرائی کیا ہوا لوبیا ڈال کر اچھی طرح بھونیں، پسا ہوا گرم مصالحہ اور کریم کا مکسچر ڈال کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں

## پریزنٹیشن:

پانچ سے سات منٹ بعد ڈش میں نکال کر باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا چھڑکیں اور گرم گرم چپاتیوں کے ساتھ پیش کریں۔

سحری اسپیشل

# عربک کباب

## اجزاء:

| | | | |
|---|---|---|---|
| چکن بریسٹ | آدھا کلو | پیپریکا پاؤڈر | ایک چائے کا چمچ |
| نمک | حسب ذائقہ | پسا ہوا دھنیا | ایک چائے کا چمچ |
| ادرک لہسن پسا ہوا | ایک کھانے کا چمچ | ڈبل روٹی کے سلائس | دو عدد |
| پیاز | دو عدد درمیانی | چیڈر چیز | حسب پسند |
| ٹماٹر | ایک عدد | ڈالڈا اسن فلاور آئل | حسب ضرورت |
| ٹماٹر کا پیسٹ | دو کھانے کے چمچ | | |

تیاری کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ

پکانے کا وقت: دس سے بارہ منٹ

افراد: آٹھ سے دس عدد

## ترکیب:

- چکن کو دھو کر اس کی چھوٹی بوٹیاں کر لیں، پیاز اور ٹماٹر کو باریک چوپ کر لیں
- پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا اسن فلاور آئل ڈال کر درمیانی آنچ پر گرم کریں اور اس میں پیاز کو ہلکا سنہرا فرائی کر لیں
- پھر اس میں ادرک لہسن ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں۔ چکن کی بوٹیاں اور نمک ڈال کر ڈھک دیں
- درمیانی آنچ پر پکاتے ہوئے جب چکن کی رنگت تبدیل ہونے لگے تو اس میں کٹے ہوئے ٹماٹر، پیپریکا، دھنیا اور ٹماٹر کا پیسٹ ڈال کر بھونیں
- چکن کی بوٹیوں کو ساتھ ساتھ کچلتے رہیں، یہاں تک کہ پانی اچھی طرح خشک ہو جائے اور چکن کا پیسٹ سا بن جائے۔ چولہے سے اتار کر ٹھنڈا کرنے رکھ دیں
- ڈبل روٹی کے سلائسز کو اوون میں ٹوسٹ کر کے ٹھنڈا کریں پھر چاپر میں پیس کر چکن میں ملا دیں۔ اس مکسچر کے لمبے کباب بنائیں اور درمیان میں چیڈر چیز رکھ کر اچھی طرح دبا کر بند کر دیں
- دس سے پندرہ منٹ فریج میں رکھنے کے بعد ڈالڈا اسن فلاور آئل میں سنہرے فرائی کر لیں

## پریزنٹیشن:

حسب پسند چٹنی یا ٹماٹو کیچپ کے ساتھ گرم گرم کباب کو پیش کریں۔

# سوکھا چکن

### اجزاء:

| | | | |
|---|---|---|---|
| چکن | آدھا کلو | سفید زیرہ | ایک چائے کا چمچ |
| نمک | حسب ذائقہ | دہی | آدھی پیالی |
| ادرک لہسن پسا ہوا | ایک کھانے کا چمچ | ٹماٹر | دو عدد درمیانے |
| پیاز | دو عدد درمیانی | ہری مرچیں | تین سے چار عدد |
| پسی ہوئی لال مرچ | ایک کھانے کا چمچ | کڑی پتے | حسب پسند |
| دھنیا پسا ہوا | ایک چائے کا چمچ | ڈالڈا کوکنگ آئل | چار کھانے کے چمچ |

تیاری کا وقت: دس سے بارہ منٹ
پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ
افراد: تین سے چار کے لئے

### ترکیب:

- چکن کو صاف دھو کر رکھ لیں، پیاز اور ٹماٹر کو باریک کاٹ لیں
- ایک پیالے میں دہی، نمک، ادرک لہسن، لال مرچ اور دھنیا ڈال کر ملائیں اور چکن کو اس سے میرینیٹ کر کے رکھ دیں
- چکن کو پین میں ڈال کر درمیانی آنچ پر پکنے رکھ دیں۔ دہی کا پانی خشک ہو جائے اور چکن گلنے پر آ جائے تو بھون کر چولہے سے اتار لیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر اس میں زیرہ اور کڑی پتے ڈال کر کڑکڑا لیں اور پیاز کو سنہری فرائی کر لیں
- پھر اس میں بھنی ہوئی چکن ڈال کر فرائی کریں، ساتھ ہی کٹے ہوئے ٹماٹر اور باریک کٹی ہوی ہری مرچیں ڈالتے جائیں اور تیز آنچ پر چکن کو اس طرح کچلتے ہوئے فرائی کریں کہ ہڈیاں الگ ہو جائے
- احتیاط سے ہڈیوں کو نکال کر چکن کو چولہے سے اتار لیں

### پریزنٹیشن:

اس مزیدار چکن کو پراٹھوں کے ساتھ سحری میں یا ناشتے میں پیش کریں۔

افطار اسپیشل

# چٹنی چیز سموسے

## اجزاء:

| | |
|---|---|
| کاٹج چیز | ایک پیالی |
| ہری چٹنی | حسب ضرورت |
| بند گوبھی (باریک کٹی ہوئی) | آدھی پیالی |
| نمک | حسب ذائقہ |
| لہسن (باریک کٹا ہوا) | دو جوئے |
| کارن فلار | ایک کھانے کا چمچ |
| بادام (باریک کٹے ہوئے) | چھ سے آٹھ عدد |
| کالی مرچیں پسی ہوئی | آدھا چائے کا چمچ |
| ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی) | دو سے تین عدد |
| ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا) | آدھی گٹھی |
| لیموں کا رس | دو کھانے کے چمچ |
| سموسے کی پٹیاں | دس سے بارہ عدد |
| ڈالڈا کوکنگ آئل | حسب ضرورت |

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: دس سے بارہ منٹ

افراد: دس سے بارہ عدد

## ترکیب:

- کاٹج چیز کو چورا کرلیں اور اس میں نمک، بند گوبھی، لہسن، بادام، کالی مرچ، ہری مرچیں، ہرا دھنیا اور لیموں کا رس ڈال کر اچھی طرح ملالیں اور کچھ دیر کے لئے فریج میں رکھ دیں
- ایک پیالی میں چار کھانے کے چمچ ہری چٹنی ڈال کر اس میں کارن فلار ملائیں۔ سموسوں کی پٹیوں کو درمیان سے کا[ٹ] لیں اور ان پر برش کی مدد سے چٹنی لگادیں
- چھوٹے سائز کے سموسے بنا کر اس میں کاٹج چیز کے تیار کئے ہوئے مکسچر کو بھر دیں
- تھوڑے سے میدے میں پانی ملا کر گاڑھی سی لئی بنالیں اور اس سے انھیں اچھی طرح بند کردیں۔ دس سے پندرہ [منٹ] کیلئے فریج میں رکھ دیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور سموسوں کو اس میں سنہرے فرائی کرلیں

افطار اسپیشل

# کرسپی فرائیڈ بینگن

## اجزاء:

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| گول بینگن | آدھا کلو | بیکنگ سوڈا | آدھا چائے کا چمچ | | |
| نمک | حسب ذائقہ | بیکنگ پاؤڈر | آدھا چائے کا چمچ | | |
| کٹی ہوئی لال مرچ | ایک کھانے کا چمچ | انڈا | ایک عدد | | |
| میدہ | ایک پیالی | ڈالڈا کنولا آئل | حسب ضرورت | | |
| کارن فلار | آدھی پیالی | | | | |

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ
پکانے کا وقت: دس سے بارہ منٹ
افراد: چار سے پانچ کے لئے

## ترکیب:

- کے موٹے قتلے کاٹ لیں، اور انھیں نمک ملے ٹھنڈے پانی میں رکھ دیں
- بڑے پیالے میں میدہ اور کارن فلار ڈال کر ملائیں اور اس میں نمک، بیکنگ پاؤڈر اور بیکنگ سوڈا ڈال دیں
- مکسچر کو الیکٹرک بیٹر سے دو سے تین منٹ تک پھینٹیں پھر اسے دو حصوں میں تقسیم کر لیں
- میدے کے ایک حصے میں انڈا، لال مرچ اور تھوڑا تھوڑا یخ ٹھنڈا پانی ڈالتے ہوئے پھینٹیں اور اس کا گاڑھا سا آمیزہ تیار کر کے رکھ لیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کنولا آئل کو درمیانی آنچ پر گرم کرنے رکھیں
- بینگن کے قتلوں کو پہلے پانی والے آمیزے میں لتھیڑیں پھر خشک میدے میں رول کریں اور کڑاہی میں تلنے کے لئے ڈال دیں
- اچھے سے سنہرے فرائی کر کے نکال لیں

## پریزنٹیشن:

گرم گرم خستہ فرائی کئے ہوئے بینگن کے چٹلوں کو املی کی چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔

# کرسپی بینز اور فروٹ چاٹ

## اجزاء:

| | | | |
|---|---|---|---|
| لال لوبیا | ایک پیالی | نمک | حسب ذائقہ |
| کیلے | تین عدد | لیموں کا رس | دو کھانے کے چمچ |
| خربوزہ | ایک پیالی | کالی مرچ کٹی ہوئی | ایک چائے کا چمچ |
| آم | ایک عدد | چینی | ایک چائے کا چمچ |
| سیب | دو عدد | سموسے کی پٹیاں | پانچ سے چھ عدد |
| انگور | ایک پیالی | ڈالڈا کوکنگ آئل | حسب ضرورت |

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ
پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ
افراد: چار سے پانچ کے لئے

## ترکیب:

- لوبیاں کو دھو کر آدھے گھنٹے کے لئے گرم پانی میں بھگو کر رکھ دیں۔ پھر ابال کر گلا لیں
- ایک پیالے میں نمک، کالی مرچ، چینی اور لیموں کا رس ڈال کر رکھ لیں
- کیلے، آم، سیب اور خربوزے کو چھیل کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں اور مصالحے والے پیالے میں ڈال دیں
- انگور کے درمیان سے دو ٹکڑے کر کے ڈال دیں اور لوبیا کو اچھی طرح ٹھنڈا کر کے اس میں ڈال دیں
- سموسے کی پٹیوں کو چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور ڈالڈا کوکنگ آئل میں سنہرے فرائی کر کے رکھ لیں

## پریزنٹیشن:

دو چمچ کی مدد سے فروٹ چاٹ کو ہلکے ہاتھ سے ملائیں اور ٹھنڈا کر کے اس میں فرائی کی ہوئی کرسپی سموسے کی پٹیوں کے ساتھ ایک منفرد لطف اٹھائیں۔

# چکن رول اور پنّا

## اجزاء:

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| چکن | 200 گرام | سفید مرچ پسی ہوئی | آدھا چائے کا چمچ | | |
| اسپیگھیٹی | ایک پیالی | سرکہ | دو کھانے کے چمچ | | |
| نمک | حسب ذائقہ | سویا ساس | دو کھانے کے چمچ | | |
| پسا ہوا لہسن | ایک چائے کا چمچ | کارن فلار | ایک کھانے کا چمچ | | |
| بند گوبھی | آدھی پیالی | ہری مرچیں | دو سے تین عدد | | |
| گاجر | ایک عدد | رول کی پٹیاں | حسب ضرورت | | |
| ہری پیاز | دو سے تین عدد | ڈالڈا کوکنگ آئل | حسب ضرورت | | |
| کالی مرچ کٹی ہوئی | آدھا چائے کا چمچ | | | | |

## ترکیب:

- چکن کو دھو کر اس کی چھوٹی بوٹیاں کر لیں اور اس میں نمک اور لہسن ڈال کر ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- جب چکن کا پانی خشک ہونے پر آ جائے تو اس میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر اسے تیز آنچ پر فرائی کریں
- پھر اس میں ابلی ہوئی اسپیگھیٹی، باریک کٹی ہوئی بند گوبھی، ہری پیاز اور گاجر ڈال کر فرائی کریں
- آخر میں چولہے سے اتارتے ہوئے اس میں کالی مرچ، سفید مرچ، سرکہ، سویا ساس اور کارن فلار ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- اس مکسچر کو ٹھنڈا ہونے پر رول کی پٹیوں کے درمیان میں رکھیں اور اچھی طرح دبا کر رول کر لیں۔ دو چمچ میدے میں تھوڑا سا پانی ملا کر لئی سی بنا لیں اور اس سے رول کو کناروں سے چپکا کر بند کر دیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو گرم کر کے ان رولز کو سنہرے فرائی کر لیں

## پریزنٹیشن:

افطار یا شام کی چائے کے وقت ان رولز کو چٹنی یا کیچپ کے ساتھ گرم گرم پیش کریں اور کیریوں کے موسم میں ساتھ میں ٹھنڈے پنے سے لطف اٹھائیں۔

## پنّا بنانے کے لئے:

ایک کلو کیریوں کو صاف دھو کر چھیل لیں اور گٹھلی نکال کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ انھیں تین پیالی پانی میں ڈال کر ابال لیں اور تھوڑا سا ٹھنڈا ہونے پر بلینڈر میں بلینڈ کر لیں۔ پھر اس میں تین پیالی چینی اور چٹکی بھر زردے کا رنگ ڈال کر دس سے بارہ منٹ مزید پکا لیں اور ٹھنڈا ہونے پر ایئر ٹائٹ ڈبے میں ڈال کر فریج میں رکھ لیں۔ استعمال کے وقت آدھا گلاس پنّا میں آدھا گلاس پانی اور برف ملا کر چٹکی بھر کالا نمک اور پودینے کے پتے کے ساتھ پیش کریں۔

افطار اسپیشل

# میکرونی چاٹ

## اجزاء:

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| میکرونی | ایک پیالی | چاٹ مصالحہ | ایک چائے کا چمچ | | |
| نمک | حسب ذائقہ | ہری مرچیں | دو سے تین عدد | | |
| سفید چنے | ایک پیالی | ہرا دھنیا | آدھی گٹھی | | |
| آلو | دو عدد درمیانے | املی کی چٹنی | حسب پسند | | |
| سیب | ایک عدد | سادہ آٹا | ایک پیالی | | |
| چینی | ایک چائے کا چمچ | ڈالڈا کوکنگ آئل | حسب ضرورت | | |
| لیموں کا رس | دو کھانے کے چمچ | | | | |

تیاری کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ

پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ

افراد: پانچ سے چھ کے لئے

## ترکیب:

- چنوں کو دھو کر گرم پانی میں بھگو دیں، پھر آلو، میکرونی اور چنوں کو علیحدہ علیحدہ ابال لیں
- آلوؤں کو چھیل کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں، سیب کے بھی چھوٹے ٹکڑے کریں اور اس پر چینی اور لیموں کا رس چھڑک کر رکھ لیں
- سیب کے پیالے میں میکرونی، چنے، آلو، باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں، ہرا دھنیا اور نمک ڈال کر ہلکے ہاتھ سے ملا لیں اور فریج میں رکھ دیں
- پوریاں بنانے کے لئے آٹے میں نمک اور ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر نرم گوندھ لیں
- پھر اس کی چھوٹی چھوٹی پوریاں بیل کر گرم ڈالڈا کوکنگ آئل میں سنہری فرائی کر لیں

## پریزنٹیشن:

ہر پوری پر ایک کھانے کا چمچ چاٹ رکھ کر اوپر سے چاٹ مصالحہ چھڑکیں اور املی کی چٹنی ڈال کر پیش کریں۔

# جھینگے والے آلو بونڈے

## اجزاء:

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| جھینگے | 200 گرام | سفید زیرہ | ایک چائے کا چمچ | | |
| آلو | چار عدد درمیانے | بیسن یا میدہ | ڈیڑھ پیالی | | |
| نمک | حسب ذائقہ | کالی مرچ کٹی ہوئی | آدھا چائے کا چمچ | | |
| لہسن کچلا ہوا | ایک چائے کا چمچ | ہری مرچیں | چار سے چھ عدد | | |
| لال مرچ پسی ہوئی | ایک چائے کا چمچ | ہرا دھنیا | آدھی گٹھی | | |
| ہلدی | آدھا چائے کا چمچ | لیموں کا رس | چار کھانے کے چمچ | | |
| ثابت دھنیا | ایک چائے کا چمچ | ڈالڈا کوکنگ آئل | حسب ضرورت | | |

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ

افراد: دس سے بارہ عدد

## ترکیب:

- جھینگوں کو صاف دھو کر رکھ لیں، لہسن، نمک، لال مرچ اور دو کھانے کے چمچ لیموں کے رس کو ملائیں اور اس سے جھینگوں کو میرینٹ کر کے رکھ دیں
- آلوؤں کو ابال کر چھیل کر میش کر لیں۔ دھنیا اور زیرے کو ہلکا سا بھون کر کوٹ لیں
- پھر آلوؤں میں باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں، ہرا دھنیا، نمک، کٹا ہوا دھنیا، زیرہ اور لیموں کا رس ڈال کر ملا لیں
- فرائنگ پین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر گرم کریں اور اس میں جھینگے ڈال کر تیز آنچ پر اتنی دیر فرائی کہ ان کی رنگت سنہری ہو جائے
- آلو کے تیار کیے ہوئے مکسچر کے گولے بنائیں اور ان کے درمیان میں دو سے تین جھینگے رکھ کر اچھی طرح بند کر دیں
- میدہ یا بیسن میں ہلدی، نمک اور کالی مرچ ڈال کر ملائیں اور تھوڑا تھوڑا پانی ڈالتے ہوئے گاڑھا پیسٹ بنا لیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو گرم کریں اور آلو بونڈوں کو بیسن یا میدے کے آمیزے میں لتھیڑ کر سنہرے فرائی کر لیں

## پریزنٹیشن:

گرم گرم منفرد آلو بونڈوں کو املی کی چٹنی اور ہری چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔

## اجزاء:

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ڈبل روٹی کے سلائسز | تین عدد | ہرا دھنیا | دو کھانے کے چمچ | | |
| چکن کا قیمہ | 200 گرام | انڈا | ایک عدد | | |
| نمک | حسب ذائقہ | بیسن | دو کھانے کے چمچ | | |
| پسا ہوا لہسن | ایک چائے کا چمچ | ڈالڈا کوکنگ آئل | حسب ضرورت | | |
| کالی مرچ پسی ہوئی | ایک چائے کا چمچ | | | | |

## ترکیب :

- ہر سلائس کو لمبائی میں تین حصوں میں کاٹ لیں
- قیمے میں نمک، لہسن، کالی مرچ، باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا اور بیسن ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- پہلے ڈبل روٹی کے ہر پیس پر پھینٹا ہوا انڈا لگائیں اور اس پر قیمے کا مکسچر پھیلا کر لگا دیں اور ان کو دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- فرائنگ پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو گرم کریں اور ان میں مکسچر لگے ہوئے حصے کی طرف سے فرائی کرنے ڈالیں
- ایک طرف سے سنہرا ہونے پر پلٹ کر دوسری طرف سے سنہرا فرائی کر لیں

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
پکانے کا وقت: آٹھ سے دس منٹ
افراد: نو عدد

**پریزنٹیشن:** گرم گرم پلیٹ میں نکال کر افطار پر کیچپ کے ساتھ پیش کریں۔

## پنیر پکوڑے

## اجزاء:

| | | | |
|---|---|---|---|
| کاٹج چیز | 200 گرام | لیموں کا رس | دو کھانے کے چمچ |
| میدہ | ایک پیالی | بادام | چھ سے آٹھ عدد |
| چاول کا آٹا | آدھی پیالی | انڈے کی سفیدی | ایک عدد |
| نمک | حسب ذائقہ | ہری مرچیں | دو عدد |
| لہسن کا پاؤڈر | آدھا چائے کا چمچ | ہرا دھنیا | دو کھانے کے چمچ |
| کالی مرچ گدری پسی ہوئی | ایک چائے کا چمچ | ڈالڈا اسن فلاور آئل | حسب ضرورت |
| کٹی ہوئی لال مرچ | ایک چائے کا چمچ | | |

## ترکیب :

- بادام اور ہری مرچوں کو کوٹ لیں اور اس میں نمک، لہسن، کالی مرچ اور لیموں کا رس ڈال کر ملائیں
- اس مکسچر کو کاٹج چیز میں ڈال کر ہتھیلیوں کی مدد سے اچھی طرح ملا لیں اور چوکور پلیٹر میں دبا کر لگائیں۔ دس سے پندرہ منٹ فریج میں رکھ کر اس کے چوکور ٹکڑے کاٹ لیں
- انڈے کی سفیدی کو اچھی طرح پھینٹ لیں اور اس میں میدہ، چاول کا آٹا، نمک، لال مرچ اور باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا ڈال کر ملائیں۔ ٹھنڈا پانی ڈالتے ہوئے گاڑھا سا آمیزہ بنا لیں
- کڑاہی میں ڈالڈا اسن فلاور آئل کو گرم کریں اور اس میں پنیر کے ٹکڑوں کو ڈبوتے ہوئے سنہری فرائی کر لیں

**پریزنٹیشن:** ان مزیدار اور صحت بخش پکوڑوں کو گرم گرم پلیٹر میں نکال کر حسب پسند چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ   پکانے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ   افراد: بارہ سے پندرہ عدد

# مشروباتِ رمضان

## فالسے کا شربت بنانے کے لئے:

آدھا کلو فالسوں کو صاف دھو کر فریزر میں رکھ دیں۔ اچھی طرح ٹھنڈے ہونے پر انھیں بلینڈر میں ڈال کر دو سے تین منٹ کے لئے بلینڈ کریں۔ پھر اسے قیمہ چھاننے والی چھلنی سے چھان لیں۔ دوبارہ سے بلینڈر میں ڈالیں اور اس میں حسب ذائقہ، چار سے چھ کھانے کے چمچ چینی، آدھا چائے کا چمچ کالی مرچ اور ایک چٹکی کالا نمک شامل کریں اور کٹی ہوئی برف ڈال کر بلینڈ کریں۔

## کیوی کا ڈرنک بنانے کے لئے:

کیوی کو چھیل کر چھوٹے ٹکڑے کریں اور اس پر تین سے چار کھانے کے چمچ چینی چھڑک کر فریج میں رکھ دیں۔ دو گلاس دودھ، ایک پیالی فریش کریم اور دو گلاس پاکولا ڈرنک کو علیحدہ علیحدہ فریج میں رکھ کر خ ٹھنڈا کرلیں۔ پہلے کیوی کو بلینڈر میں ڈال کر ایک سے دو منٹ بلینڈ کریں پھر باقی تمام چیزیں ڈال کر بلینڈ کرلیں۔

## اسٹرابیری اسمودھی بنانے کے لئے:

ایک پاؤ اسٹرابیری کے چھوٹے ٹکڑے کرلیں اور انھیں بلینڈر میں ڈال کر ساتھ ہی آدھی پیالی فریش کریم یا دہی، ایک کھانے کا چمچ خشک دودھ کا پاؤڈر یا کریم چیز اور دو کھانے کے چمچ شہد ڈال کر بلینڈ کرلیں۔ گلاس میں نکال کر اس میں حسب پسند کٹی ہوئی برف شامل کردیں۔

## مینگو لسی بنانے کے لئے:

ایک سے دو آموں کو دھو کر چھیل لیں اور ان کے چھوٹے ٹکڑے کرلیں۔ ہلکے ہلکے کانٹے سے کچلتے ہوئے اس کو میش کرلیں۔ پیالے میں ایک پیالی دہی، دودھ یا پانی آدھی پیالی اور دو کھانے کے چمچ چینی ڈال کر کانٹے سے یا الیکٹرک بیٹر کی مدد سے پھینٹیں۔ علیحدہ پیالے میں آم کا گودا ڈال کر ہلکا سا پھینٹیں اور اس میں تھوڑا تھوڑا دہی کا مکسچر ڈالتے ہوئے پھینٹتے رہیں۔ جب تمام چیزیں یکجان ہو جائے تو اس میں حسب پسند کٹی ہوئی برف ڈال دیں۔ اسے گلاس میں نکال کر اوپر سے تھوڑا سا ایک کٹا ہوا پودینہ چھڑک کر پیش کریں۔

## پریزنٹیشن:

گرمیوں میں افطار کے وقت ٹھنڈے ٹھار مشروبات کا لطف اٹھائیں

## اسپائسی ایکلرز

### اجزاء:

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| میدہ | دو پیالی | اجوائن | آدھا چائے کا چمچ |
| انڈے | تین عدد | پارسلے | ایک چائے کا چمچ |
| نمک | حسب ذائقہ | چلی ساس | دو کھانے کے چمچ |
| کٹی ہوئی کالی مرچ | آدھا چائے کا چمچ | پانی | ایک پیالی |
| کٹی ہوئی لال مرچ | آدھا چائے کا چمچ | ڈالڈا کوکنگ آئل | آدھی پیالی + تلنے کے لئے |

### ترکیب:

- کڑاہی میں آدھی پیالی ڈالڈا کوکنگ آئل اور پانی ملا کر ابالنے کے لئے رکھ دیں
- ابال آنے پر آنچ ہلکی کر کے اس میں تھوڑا تھوڑا میدہ شامل کرتے جائیں اور لکڑی کے چمچ سے مکس کرتے جائیں
- میدہ خشک ہو کر اچھی طرح بھنی ہوئی شکل میں آجائے تو چولہے سے اتار کر ٹھنڈا کرنے رکھ دیں
- ٹھنڈا ہونے پر اس میں الیکٹرک بیٹر ہلکی اسپیڈ پر چلاتے جائیں اور ایک ایک کر کے انڈا شامل کرتے جائیں
- تینوں انڈے شامل کرنے کے بعد اس میں نمک، کالی مرچ، لال مرچ، اجوائن، پارسلے اور چلی ساس ڈال کر ملا لیں
- کڑاہی میں ڈیپ فرائی کرنے کے لئے ڈالڈا کوکنگ آئل ڈالیں اور درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کرلیں
- میدے کے ٹھنڈے کئے ہوئے مکسچر کو پائپنگ بیگ میں بھر کر کڑاہی میں eclairs کی شکل میں ڈالتے جائیں اور سنہری فرائی کر کے نکال لیں

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
پکانے کا وقت: دس سے بارہ منٹ
افراد: بیس سے پچیس عدد

**پریزنٹیشن:** یہ چھوٹے چھوٹے اسپائسی ایکلیرز شام کی چائے پر بھی مزہ دیں گے اور افطار کے وقت چٹنیوں کے ساتھ ان کا لطف دوبالا ہو جائے گا۔

## قیمے والے نمک پارے

### اجزاء:

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| میدہ | دو پیالی | سفید زیرہ | ایک کھانے کا چمچ |
| بھنا ہوا قیمہ | ایک پیالی | ڈالڈا VTF بناسپتی | حسب ضرورت |
| نمک | حسب ذائقہ | | |

### ترکیب:

- بھنا ہوا قیمہ تیار کرنے کے لئے ایک پیالی قیمے میں ایک باریک چوپ کی ہوئی پیاز، ایک چائے کا چمچ پسا ہوا ادرک لہسن، ایک چائے کا چمچ کٹی ہوئی لال مرچ، آدھا چائے کا چمچ ہلدی اور ایک ٹماٹر ڈال کر پکنے رکھ دیں
- ہلکی آنچ پر پکاتے ہوئے جب قیمے کا اپنا پانی خشک ہونے پر آجائے تو ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر اچھی طرح بھون لیں
- چولہے سے اتار کر ٹھنڈا کرنے رکھ دیں
- میدے میں نمک، زیرہ اور ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- پھر اس میں بھنا ہوا قیمہ ڈال کر ملائیں اور تھوڑا تھوڑا ٹھنڈا پانی ڈالتے ہوئے گوندھ لیں۔ پلاسٹک میں لپیٹ کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- پھر اس میدے کو بیل کر چھری سے نمک پارے کاٹ لیں اور کڑاہی میں گرم ڈالڈا VTF بناسپتی میں سنہرے فرائی کرلیں

**پریزنٹیشن:** ان منفرد نمک پاروں کو املی کی چٹنی کے ساتھ افطار یا شام کی چائے پر پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ فرائنگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ افراد: چار سے چھ کے لئے

# اسٹفڈ منس رولز

## اجزاء:

| | | | |
|---|---|---|---|
| قیمہ | 200 گرام | پسی ہوئی لال مرچ | ایک چائے کا چمچ |
| نمک | حسب ذائقہ | گرم مصالحہ پسا ہوا | ڈیڑھ چائے کا چمچ |
| ادرک لہسن پسا ہوا | ایک کھانے کا چمچ | کارن فلار | ایک کھانے کا چمچ |
| سادہ آٹا | ڈیڑھ پیالی | ہری مرچیں | چار سے چھ عدد |
| چاول کا آٹا | آدھی پیالی | **ڈالڈا کوکنگ آئل** | حسب ضرورت |
| پیاز | ایک عدد درمیانی | | |

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
فرائنگ کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
تعداد: بارہ سے پندرہ عدد

## ترکیب:

- گہرے تسلے میں دونوں طرح کا آٹا، نمک، لال مرچ، آدھا چائے کا چمچ گرم مصالحہ اور دو کھانے کے چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور سادہ پانی کی مدد سے نرم گوندھ لیں۔ ململ کے گیلے کپڑے میں لپیٹ کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے رکھ دیں
- قیمے کو صاف دھو کر پین میں ڈالیں اور اس میں نمک، باریک چوپ کی ہوئی پیاز، ادرک لہسن اور آدھی پیالی پانی ڈال کر پکنے رکھ دیں
- جب پانی خشک ہونے پر آجائے تو اس میں باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں اور گرم مصالحہ ڈال کر ملائیں اور کارن فلار کو دو چمچ پانی میں گھول کر ملا لیں۔ اچھی طرح مکس کر کے چولہے سے اتار لیں
- گندھے ہوئے آٹے کے چھوٹے چھوٹے پیڑے بنا لیں اور ان کو پوری کی طرح بیل کر موٹی سیخ پر رول کر دیں
- کڑاہی میں **ڈالڈا کوکنگ آئل** کو گرم کریں اور اس میں رول کو ہلکا سنہرا فرائی کریں پھر ٹھنڈا کر کے احتیاط سے سیخ پر سے اتار لیں اور دوبارہ سے کڑاہی میں ڈالیں تاکہ اندر سے اچھی طرح فرائی ہو جائے

## پریزنٹیشن:

ان رولز میں تیار کئے ہوئے قیمے کو بھر دیں اور چٹنی اور کیچپ کے ساتھ پیش کریں۔

# آلو بڑے فرائیڈ سینڈوچ

## اجزاء:

| | | | |
|---|---|---|---|
| آلو | دو عدد درمیانے | ہرا دھنیا | چار کھانے کے چمچ |
| ڈبل روٹی کے سلائس | پانچ سے چھ عدد | لیموں کا رس | دو کھانے کے چمچ |
| نمک | حسب ذائقہ | انڈے کی سفیدی | دو عدد |
| کالی مرچ کٹی ہوئی | آدھا چائے کا چمچ | ڈالڈا سن فلاور آئل | حسب ضرورت |
| ہری مرچیں | تین سے چار عدد | | |

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
فرائنگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ
تعداد: دس سے بارہ عدد

## ترکیب:

- آلوؤں کو ابال کر چھیل کر میش کر لیں، ہری مرچیں اور ہرا دھنیا باریک کاٹ کر رکھ لیں
- ہرا مصالحہ، نمک، کالی مرچ اور لیموں کے رس کو آلوؤں میں ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- ڈبل روٹی کے ایک سلائس پر آلو کے مکسچر کو پیسٹ کریں اور اس پر دوسری سلائس کو رکھ کر اچھی طرح دبا دیں
- اس سینڈوچ کو چار چوکور ٹکڑوں میں کاٹ لیں، انڈے کی سفیدیوں کو پھینٹ کر اس میں نمک اور کالی مرچ ڈال لیں
- کڑاہی میں ڈالڈا سن فلاور آئل کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور سینڈوچز کو پھینٹی ہوئی انڈے کی سفیدی میں ڈپ کر کے سنہرے فرائی کر لیں

## پریزنٹیشن:

گرم گرم مزیدار سینڈوچز کا پودینے کی چٹنی کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

# اسپنچ پین کیک

**اجزاء:**

| | | | |
|---|---|---|---|
| پالک | آدھا کلو | کالی مرچ پسی ہوئی | آدھا چائے کا چمچ |
| چاول کا آٹا | ایک پیالی | چیڈر چیز | آدھی پیالی |
| آلو | ایک عدد درمیانہ | ہرا دھنیا | آدھی گٹھی |
| نمک | حسب ذائقہ | تازہ لال مرچ | دو سے تین عدد |
| پسا ہوا لہسن | ایک چائے کا چمچ | مارجرین یا مکھن | ایک کھانے کا چمچ |
| پیاز | ایک عدد درمیانی | ڈالڈا کوکنگ آئل | حسب ضرورت |
| انڈے کی سفیدی | دو عدد | | |

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ
پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ
تعداد: چار سے چھ عدد

**ترکیب:**

- پالک کے ڈنٹھل کھول کر صاف دھولیں اور انھیں ابلتے ہوئے پانی میں تین سے چار منٹ رکھ کر ٹھنڈے پانی میں ڈال دیں۔ چھلنی میں رکھ کر اچھی طرح خشک کرلیں اور ڈنٹھل کاٹ کر پالک کے پتوں کو باریک چوپ کرلیں
- پین میں مارجرین یا مکھن ڈال کر پگھلا لیں اور اس میں باریک چوپ کی ہوئی پیاز اور لہسن ڈال کر دو سے تین منٹ فرائی کریں
- پھر نمک، کالی مرچ اور کش کیے ہوئے آلو ڈال کر ہلکی آنچ پر ڈھک دیں۔ آلو گلنے پر آجائے تو پالک ڈال کر اچھی طرح بھون کر اتارلیں اور کٹی ہوئی لال مرچ چھڑک دیں
- پین کیک بنانے کے لئے انڈے کی سفیدیوں میں آدھی پیالی پانی ملا کر پھینٹ لیں، اس میں تھوڑا تھوڑا کرکے چاول کا آٹا اور نمک ڈال کر اچھی طرح ملالیں
- نان اسٹک فرائینگ پین کو گرم کرکے اس میں ڈالڈا کوکنگ آئل لگالیں اور تھوڑا سا پین کیک کا آمیزہ ڈال کر پھیلا لیں
- ایک منٹ پکا کر جب کناروں سے اٹھنے لگے تو پلٹ کر آدھا منٹ پکائیں اور فرائینگ پین سے نکال لیں
- اسی طرح سے پین کیک تیار کرکے ان کے درمیان مین پالک کا آمیزہ رکھ کر ان کو فولڈ کرلیں
- اوون کو 180°C پر گرم کرلیں اور پین کیک کو اوون پروف ڈش میں رکھ کر اوپر سے کش کیا ہوا چیز چھڑک دیں
- دس سے پندرہ منٹ بیک کرکے نکال لیں اور باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا چھڑک دیں

**پریزنٹیشن:** یہ گرم گرم مزیدار پین کیک شام کی چائے پر یا افطار کے وقت بہت مزہ دیں گے۔

# کھڑا فرائیڈ چکن

## اجزاء:

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| چکن | ایک کلو | سفید زیرہ | ایک کھانے کا چمچ | | |
| نمک | حسب ذائقہ | کالی مرچ کٹی ہوئی | آدھا چائے کا چمچ | | |
| ادرک لہسن پسا ہوا | ایک کھانے کا چمچ | دہی | چار کھانے کے چمچ | | |
| پیاز | ایک عدد | انڈے | دو عدد | | |
| پسی ہوئی لال مرچ | ایک کھانے کا چمچ | ڈبل روٹی کا چورا | حسب ضرورت | | |
| ثابت دھنیا | ایک کھانے کا چمچ | ڈالڈا کوکنگ آئل | حسب ضرورت | | |

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: دس سے بارہ منٹ

افراد: پانچ سے چھ کے لئے

## ترکیب:

- چکن کو صاف دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں۔ دھنیا اور زیرے کو توے پر ہلکا سا بھون کر موٹا کوٹ لیں
- پیاز کو باریک چوپ کر کے دہی میں ملائیں اور ساتھ ہی نمک، ادرک لہسن، لال مرچ اور کٹا ہوا دھنیا زیرہ ڈال کر ملا لیں
- چکن کو اس مکسچر میں ڈال کر ملائیں اور درمیانی آنچ پر پکنے رکھ دیں، دس سے بارہ منٹ پکانے کے بعد ڈھکن کھول کر تیز آنچ پر چکن کا پانی خشک کر لیں
- چکن کے ٹکڑوں کو پھیلا کر اچھی طرح ٹھنڈے کر لیں
- انڈوں کو پھینٹ کر اس میں چٹکی بھر نمک اور کالی مرچ شامل کر دیں اور گہری پلیٹ میں ڈبل روٹی کے چورے کو نکال کر رکھ لیں
- چکن کے ٹکڑوں کو پہلے انڈے میں ڈپ کریں پھر اچھی طرح ڈبل روٹی کے چورے میں لتھیڑ کر رکھ لیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور چکن کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں

## پریزنٹیشن:

گرم گرم فرائی کی ہوئی چکن کو حسب پسند چٹنیوں کے ساتھ پیش کریں۔

# کالے چنے کا پلاؤ

## اجزاء:

| | | | |
|---|---|---|---|
| کالے چنے | ڈیڑھ پیالی | پیاز | دو عدد درمیانی |
| چاول | تین پیالی | کٹی ہوئی لال مرچ | ایک چائے کا چمچ |
| لہسن پسا ہوا | ایک کھانے کا چمچ | زیرہ | ایک چائے کا چمچ |
| نمک | حسب ذائقہ | دہی | آدھی پیالی |
| میٹھا سوڈا | آدھا چائے کا چمچ | ڈالڈا کوکنگ آئل | چار کھانے کے چمچ |

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ
پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ
افراد: چار سے پانچ کے لئے

## ترکیب:

- چنوں کو صاف دھو کر گرم پانی میں بھگو دیں اور اس میں میٹھا سوڈا ڈال دیں، دو گھنٹے کے بعد اس پانی کو پھینک کر تین پیالی گرم پانی ڈال کر چنوں کو ابال کر اچھی طرح گلا لیں
- چاولوں کو دھو کر پندرہ سے بیس منٹ بھگو کر رکھ دیں، پیاز کو باریک کاٹ لیں
- پین میں **ڈالڈا کوکنگ آئل** کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں پیاز کو سنہرا فرائی کر لیں
- آدھی پیاز نکال کر پھیلا کر رکھ دیں اور بقیہ پیاز میں لہسن اور زیرہ ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں۔ پھر اس میں چنے، لال مرچ اور دہی ڈال کر بھونیں
- چاولوں کو پانی سے نکال کر اس مصالحے کے ساتھ بھونیں اور تین سے چار پیالی پانی اور نمک ڈال دیں۔ اچھی طرح ملا کر درمیانی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- پانی خشک ہونے پر دوبارہ سے ملا کر اوپر سے تلی ہوئی پیاز چھڑک دیں۔ ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں

## پریزنٹیشن:

اس مزیدار اور مختلف سی ڈش کو آلو بخارے کی چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔ اس کا ذائقہ اور غذائیت بڑھانے کے لئے اس میں 200 گرام ہاتھ کا کٹا ہوا قیمہ بھی شامل کیا جا سکتا ہے۔

# مینگو مال پورہ

## اجزاء:

| | | | |
|---|---|---|---|
| میدہ | ایک پیالی | دودھ | آدھی پیالی |
| کھویا | ایک پیالی | چینی | آدھی پیالی |
| آم | دو عدد | زعفران یا زردے کا رنگ | ایک چٹکی |
| انڈے | دو عدد | فریش کریم | حسب پسند |
| نمک | چٹکی بھر | ڈالڈا VTF بناسپتی | حسب ضرورت |

تیاری کا وقت: دس منٹ

پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ

تعداد: تین سے چار عدد

## ترکیب:

- کھوئے کو چورا کرلیں اور اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے میدہ اور انڈا ڈالتے جائیں۔ پھر اس میں نمک، زردے کا رنگ اور دودھ ڈال کر آمیزہ تیار کرلیں، ڈھک کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے گرم جگہ پر رکھ دیں
- آم کو صاف دھو کر ایک آم کا رس نکال لیں اور ایک آم کے خوبصورت سے ٹکڑے کاٹ کر رکھ لیں
- چینی اور آم کے رس کو اچھی طرح ملا کر ہلکی آنچ پر پکانے رکھیں اور اس دوران صاف توے یا فرائینگ پین میں برش کی مدد سے ڈالڈا VTF بناسپتی لگا کر درمیانی آنچ پر رکھ دیں
- تیار کئے ہوئے میدے کے آمیزے کو ایک مرتبہ پھینٹ لیں اور آدھی پیالی بھر کر فرائینگ پین میں پھیلا کر ڈال دیں
- دو سے تین منٹ بعد جب ایک طرف سے سنہرا ہو جائے تو پلٹ کر دوسری طرف سے سنہرا کرلیں۔ اسی طرح سارے مالپورے پین کیک کی طرح بنا کر رکھ لیں
- چینی کا شیرہ گاڑھا ہونے پر آجائے تو چولہے سے اتارلیں

## پریزنٹیشن:

مال پورے کو پلیٹ میں سجا کر اوپر سے گرم چینی کا شیرہ ڈال دیں۔ کریم اور آم کے ٹکڑوں کے ساتھ سجا کر پیش کریں۔

# فریش فروٹ فلیمب

## اجزاء:

| | | | |
|---|---|---|---|
| سیب | دو عدد | آئسنگ شوگر | ایک کھانے کا چمچ |
| ناشپاتی | دو عدد | سرکہ | دو کھانے کے چمچ |
| انناس | ڈیڑھ پیالی | ونیلا ایسنس | آدھا چائے کا چمچ |
| کینو یا لیموں کا رس | ایک پیالی | آئسکریم | حسب پسند |
| چینی | دو کھانے کے چمچ | مارجرین یا مکھن | ایک کھانے کا چمچ |

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

پکانے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ

افراد: پانچ سے چھ کے لئے

## ترکیب:

- پھلوں کو صاف دھو کر چھیل کر کاٹ لیں اور ان میں اناس کے ٹکڑے اور آئسنگ شوگر ملا کر ڈھک کر رکھ دیں
- بھاری پیندے کے پین میں چینی ڈال کر ہلکی آنچ پر پگھلا لیں۔ کٹے ہوئے پھل ڈال کر لکڑی کے چمچ سے اچھی طرح ملا لیں
- پھر اس میں مارجرین یا مکھن اور کینو کا رس شامل کر دیں اور اس کو تین سے چار منٹ پکائیں
- آخر میں اس میں سرکہ اور ونیلا ایسنس ڈال کر چولہے سے اتار لیں

## پریزنٹیشن:

ہر پیالی میں آئسکریم ڈال کر اوپر سے گرم گرم فروٹ فلیمب ڈال کر پیش کریں۔

# ڈیٹس بالز

## اجزاء:

| | |
|---|---|
| کھجور | آدھا کلو |
| خشک دودھ کا پاؤڈر | چار کھانے کے چمچ |
| کاٹج چیز | آدھی پیالی |
| بادام پستے | ایک پیالی |
| ڈبل روٹی کا چورا | چار کھانے کے چمچ |

| | |
|---|---|
| تیاری کا وقت: | دس سے پندرہ منٹ |
| پکانے کا وقت: | دس سے پندرہ منٹ |
| افراد: | دس سے بارہ عدد |

## ترکیب:

- کھجوروں کو چیرا لگا کر ان کے بیج نکال لیں، پھر انھیں دھو کر پین میں ڈالیں اور آدھی پیالی پانی ڈال دیں
- ہلکی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ اچھی طرح گل جائیں۔ چولہے سے اتار کر انھیں لکڑی کے چمچ سے میش کر لیں اور ساتھ ساتھ دودھ کا پاؤڈر ملاتے جائیں
- بادام پستوں کو باریک کوٹ لیں اور اس میں ڈبل روٹی کا چورا ملا کر رکھ لیں
- کھجور کے مکسچر کے دو چمچ ہاتھ میں لے کر اس کا گولا بنا لیں اور اس کے درمیان میں ایک چائے کا چمچ کاٹج چیز رکھ کر اسے بند کر دیں
- ان گولوں کو بادام پستوں میں رول کر کے فریج میں رکھ دیں

## پریزنٹیشن:

اس مزیدار اور غذائیت سے بھرپور میٹھے کا سحر و افطار میں لطف اٹھائیں۔

منیرہ عادل

**چاندرات:**

عید کا آغاز تو گویا چاندرات سے ہی ہو جاتا ہے۔ چاند نظر آتے ہی دعائیں مانگی جاتی ہیں نوافل ادا کیئے جاتے ہیں عبادت کی جاتی ہے اعتکاف سے اٹھنے والوں کو مبارکباد دی جاتی ہے پھولوں کے ہار پہنائے جاتے ہیں۔ مٹھائیاں دی جاتی ہیں، لڑکیاں ہاتھوں پر مہندی لگاتی ہیں، چاندرات پر مہندی لگانے کا سلسلہ خاصا قدیم ہے پچھلے وقتوں میں مہندی کے پتے پیس کر ان کو پانی میں گھول کر رکھا جاتا ہے اور پھر ہاتھی دانت کی اسٹک یا تنکے یا تیلی سے مہندی لگائی جاتی تھی اب کون مہندی نے اس کی جگہ لے لی ہے۔ مائیں بیٹیوں کے ہاتھوں پر مہندی لگا رہی ہوتی تھیں تو کہیں سکھیاں، سہیلیاں، پڑوسنیں ایک دوسرے کے ہاتھ پر حنا کے خوبصورت رنگ بکھیر رہی ہوتیں ہیں۔ آج بھی یہ خوبصورت مہندی کے ڈیزائن لڑکیاں بہت شوق سے اپنے ہاتھوں پر لگاتی ہیں مہندی کے علاوہ چوڑیاں پہننا، ہم جولیوں کو چوڑیوں اور مہندی کے تحفے دینا۔ خواتین کا عید کے ملبوسات کو استری کرنے اور عید کے پکوان کی تیاری، غرض چاندرات کی گہما گہمی عید کی تیاریوں کا خاصہ ہے

کوشش کیجئے کہ اپنی خوشیوں میں ایسے گھرانوں کو ضرور شامل کریں جو اس کی استطاعت نہیں رکھتے۔

**گھر کی سجاوٹ:**

گھر کی صفائی کر لیں تاکہ عید کے دن صبح صفائی کا کام نہ رہے کین کے فرنیچر کو پانی میں نمک ملا کر اس میں کپڑا ڈبو کر نچوڑ لیں اس کپڑے سے صاف کریں کین کا فرنیچر چمک اٹھے گا۔ جن گھرانوں میں زیادہ مہمانوں کی آمد کا سلسلہ رہتا ہے وہاں مہمان خانے، بیٹھک یا ڈرائنگ روم میں فرنیچر کی ترتیب ایسی کریں کہ زیادہ مہمانوں کے بیٹھنے کی گنجائش ہو سکے۔ فرشی نشست ہے تو فلور کشن، گاؤ تکیے، چاندنی بچھا دیں، تخت پر گاؤ تکئے لگا دیں۔ پچھلے وقتوں میں عموماً فرشی نشست کا ہی اہتمام ہوا کرتا تھا۔ عید کے مواقع پر اجلی اجلی چاندنیوں پر گوٹا کناری سے سجے گاؤ تکئے جو عید کے موقع کے لئے خاص طور پر تیار کیئے جاتے تھے وہ بیٹھک میں خصوصی طور پر رکھے جاتے تھے آج بھی خصوصی مواقع کے لئے گاؤ تکئے کے غلاف میں سادے کپڑے کے ساتھ ساتھ جامہ وار کے کپڑے کی نفیس آمیزش سے ایک جدت اور خوبصورتی پیدا کی جاتی ہے۔ نئے پردے لگا لیں یا ایک منفرد رنگ دینے کے لئے ڈرائنگ روم کے داخلی دروازے پر دائیں اور بائیں طرف چند موتیا کی لڑیاں لگا دیں یا ریشمی ربن پر گول شیشے چپکا لیں۔

مختلف رنگوں کی ربنز سے ایک ایسا پردہ بنا لیں جو ڈرائنگ روم کے داخلی دروازے یا ٹی وی لاؤنج یا کسی بھی کمرے کی مرکزی دیوار یا اوپن کچن کے باہر کی طرف غرض کہیں بھی لگا سکتی ہیں یہ رنگ آپ کے گھر کی سجاوٹ میں اضافہ کریں گے۔ ماحول میں مسحور کن خوشبو کے لئے گلاب یا موتیا کے پھول کرسٹل کے گلدان میں تھوڑا سا پانی ڈال کر کسی بھی کمرے یا ڈرائنگ روم میں کونے کی میز پر رکھ دیں تازہ پھولوں کی خوشبو سے کمرہ مہکتا رہے گا۔

**عید کے پکوان:**

عید پر روایتی پکوان اور روایتی میٹھے مشرقی مہمان نوازی کا خاصہ ہیں۔ عید کے دن صبح سے ہی ہر گھرانے سے کھانوں کی مہک آنا شروع ہو جاتی ہے۔ صبح کا آغاز بھی روایتی ناشتے سے ہوتا ہے۔ کہیں دودھ چھوہارے، کہیں ابلی سویاں پاپڑ اور کہیں شیر خورمہ وغیرہ۔ عید ٹرالی سے لے کر عید ڈنر تک عید کے

مختلف پکوان خاتون خانہ کی ذمہ داری ہوتی ہے۔ بہتر یہی ہوتا ہے کہ پہلے سے تیاری کر لی جائے۔ مینو اس طرح کا منتخب کریں کہ گھنٹوں باورچی خانے میں گزارنے کے بجائے مہمانوں کے ساتھ بھی وقت گزارا جاسکے مثلاً عید ٹرالی کے لئے کیک، کباب، سموسے، رول وغیرہ پہلے سے تیار کر کے رکھ دیں۔ عید کی صبح صرف تلیں اور عید ٹرالی پر سجادیں۔ عید ڈنر کے لئے نہاری، اسٹو، کڑاہی گوشت، دم قیمہ وغیرہ میں سے کوئی ڈش اپنالیں یعنی ایسی ڈش جس کو زیادہ پکانا نہ پڑے۔ پلاؤ یا بریانی کا سامان تیار کر کے رکھ لیں تاکہ کھانے سے آدھا یا ایک گھنٹہ قبل صرف چاول ابال کر ڈال دیں۔ اسی طرح چرغہ، اسٹیم چکن، ران بروسٹ، تندوری تکے، چکن تکہ، فوائل چکن، ہرے مصالحے کی بوٹیاں وغیرہ مصالحہ لگا کر میری نیٹ کرنے رکھ دیں تاکہ ان کو صرف دھیمی آنچ پر پکنے کے لئے رکھنا ہو۔ اسی طرح میٹھا بھی پہلے سے بنا کر یا چاند رات کو بنا کر رکھ دیں۔

**عیدی کے لفافے:**

عیدی کے ملتے ہی بچوں کے چہروں پر خوشیوں کے جو رنگ آجاتے ہیں ان کا لفظوں میں بیان ممکن نہیں۔ عیدی کے لفافے کی مالیت اہمیت نہیں رکھتی بلکہ دینے والے کا خلوص، محبت اور پیار اہمیت رکھتا ہے اور یہی احساس رشتوں میں مٹھاس پیدا کر کے رشتوں کو مضبوط بناتا ہے۔ عموماً عیدی کے لفافے عید سے قبل ہی بنا کر رکھ لئے جاتے ہیں کسی خاص کو عیدی کا لفافہ دینا ہو مثلاً منگنی کے بعد بہو یا داماد کو عیدی دینی ہو یا شادی کے بعد بیٹی کی پہلی عید ہو غرض کسی بھی خاص رشتے کے لئے اگر لفافے میں تھوڑا سا نیا پن پیدا کیا جائے تو رشتوں میں خوبصورتی پیدا ہوگی مثلاً لفافے پر ربن کے بو بنا کر لگادیں یا لفافے کے ایک طرف موتی ستارے کی بیل لگادیں یا گوٹا کناری کے پھول یا باریک دھنک یا لیس یا کوئی نازک سی بیل لگادیں یا کوئی ڈیزائن بنالیں یا اسٹینسل بنالیں اس کے بعد کپڑے یا نیٹ کے بھی بکرم لگا کر لفافے بنائے جاتے ہیں تھوڑی سی محنت سے اگر محبتوں کے رشتے مزید مضبوط ہوجائیں اور دلوں میں مٹھاس پیدا ہوجائے تو کیا حرج ہے۔

**عید کی مبارک باد:**

گزرے وقتوں میں عید پر کوئی کسی سے ملنے نہ جائے تو برا منایا جاتا تھا مہمانوں کا خاص انتظار و اہتمام کیا جاتا تھا۔ پردیس میں موجود لوگ اپنے پیاروں کو عید کارڈ کی صورت مبارکباد دیتے۔ فون کال کرتے اور ان کے فون کے انتظار میں خاندان بھر فون کے پاس بات کرنے کے انتظار میں بیٹھا رہتا پردیس میں مقیم پیاروں کے عید کارڈوں کو برسہا برس سنبھال کے رکھا جاتا۔ بدلتے وقت اور زمانے کے مصروف شب و روز نے عید کی مبارکباد کو بھی ایس ایم ایس، ای میلز، ای کارڈ، Whatsapp، سوشل نیٹ ورکنگ پر مبارکباد اور وائبر وغیرہ تک محدود کردیا ہے آس پڑوس میں بھی لوگ فون پر مبارکباد دے دیتے ہیں لیکن جو رشتوں کی خوبصورتی، مٹھاس اور خلوص مل کر عید کی مبارکباد دیتے ہیں وہ بھلا ان برقی آلات میں کہاں؟

گلے مل کر مبارکباد دینے سے گلے شکوے رنجشیں سب ہی ختم ہوجاتی ہیں۔ پردیس میں مقیم اپنے پیاروں کو فون کال، عید کارڈ یا Skype پر ویڈیو کال کے ذریعے مبارکباد دی جاسکتی ہے بہت سے ایسے عزیز واقارب دوست احباب، پڑوسی ایسے ہوں گے جن سے شاید برسوں سے ملاقات نہیں ہوئی۔ اس عید پر ان سے ملنے ضرور جائیں وقت میسر ہو تو اسپتال کے مریضوں اور یتیم خانوں میں بچوں سے مل کر ان کو کچھ تحائف دیں۔ یقین جانیں سچی خوشی حاصل ہوگی۔

# ماہ رمضان اور عید کا اہتمام

## گھر تو وہی ہو پر نیا نیا سا لگے

گھروں کی اندرونی آرائش اور جمالیاتی اطمینان کے لئے ہم مختلف تصورات پر کام کرتے رہتے ہیں مثلاً ملبوسات کے جدید رجحانات سے بھی استفادہ کرتے ہیں۔ دراصل ڈیزائن تازہ اور منفرد امیجز کو یکجا کر کے ایک تصویر کی مانند مکمل ہوتا ہے۔ اندرونی آرائش کے ماہرین اب فیشن کی دنیا سے بھی رنگ، خدوخال، زاویے اور اشکال اخذ کرتے ہیں پھر اسے بل دیتے ہیں یعنی کسی پردے پر مضبوط ریشمی ڈور لگا کر ایک بنی ہوئی وضع قطع ظاہر کی جاتی ہے ورنہ راڈ والے سادہ پردے بھی لوگ پسند کرتے ہیں۔ رمضان میں افطار اور ڈنر کا اہتمام ہر گھر میں ہوتا ہے۔ آپ لذت کام و دہن کا خاص خیال رکھیں گی۔ یقیناً ڈالڈا کا دسترخوان کے پچھلے اور نئے شمارے اس ضمن میں آپ کی خاطر خواہ رہنمائی بھی کریں گے تاہم ایک اہم شعبہ گھریلو آرائش کا بھی ہے۔

### سجاوٹ میں گلابی پن، امید کا رنگ

یوں تو اسے بچیوں اور نوجوان لڑکیوں کا رنگ کہا جاتا ہے لیکن یہ امید اور رشتوں کو اہم سمجھتے ہوئے انہیں نبھانے کا عندیہ دینے والا رنگ بھی ہے۔

### زرد رنگ کھلتی ہوئی امنگوں کا تاثر

کس نے کہا کہ زرد رنگ افسردگی کا تاثر دیتا ہے۔ ذرا تصور کیجئے کہ سرسوں کھیت میں پھول رہی ہو تو مزارعے سے لے کر زمین صاف کرنے والے تک کی خوشی دیدنی ہوتی ہے۔ زرد رنگ دوسرے رنگوں کے ساتھ مل کر بہت دلکش تاثر دیتا ہے۔ زرد اور نیلے یا زرد اور ہرے کومبو کے ساتھ بستر کی چادر ہو، صوفے کا کپڑا ہو، واز ہو، کشنز کے رنگوں میں اس رنگ کی آمیزش ہو دیکھنے میں بھلا لگتا ہے۔ آپ کے فرنیچر کے ساتھ زرد رنگ کی ایک آرائشی موم بتی بھی نہایت دلفریب معلوم ہو سکتی ہے۔

### لیس والے موٹفز

فیشن کی دنیا اور خاص کر خواتین کے لباس سے مماثلت رکھنے والا یہ عنصر یعنی لیس آج سے نہیں برسوں سے ہوم ڈیکور میں استعمال ہو رہا ہے۔ ہمارے ڈائننگ ٹیبل کا کور، چیئر سیٹ، ٹرالی کی شیٹ، بستر کی چادروں کے کونوں پر یا جالی دار پردوں کی شکل میں بھی اسے عموماً لوگ پسند کرتے ہیں۔

### لہریے دار فرنیچر

Serpentine ساخت کا فرنیچر 18 ویں اور 19 ویں صدی میں بھی مقبول تھا۔ پچھلے چند برسوں سے ہمارے ہاں بھی کچھ اختراع اور کسی قدر تبدیلی کے ساتھ یہ فرنیچر پسند کیا جانے لگا ہے۔

### ماحول دوست فضا

فلورنگ یعنی فرش کی صفائی ستھرائی آسان بنانے کے لئے دبیز قالینوں کو خیرباد کہنے کا دور آچکا ہے۔ اب اینٹوں، ماربل اور بانس کے فرش زیادہ موزوں سمجھے جانے لگے ہیں۔ فرش میں وہی میٹریل بہتر ہے جو کم قیمت میں دستیاب ہو جائے اور اس کے ساتھ ساتھ آسانی سے استعمال میں آسکے۔

### رگس اور جیومیٹری

اب تنگ اور مختصر جگہوں کے ساتھ ساتھ طویل راہداریوں، مکان کے وسطی حصوں اور برآمدوں میں رگس بچھانے کا اہتمام کیا جانے لگا ہے۔ ٹیکسٹائل کی دنیا نے یہاں بھی بسیرا کیا ہے اور Rugs کو نمایاں انداز میں بنایا جانے لگا ہے۔ دیواری آرائش کے لئے بھی موزوں سمجھے جاتے ہیں اور فرش کی فرشنگ کے لئے بھی بہترین، پائیدار اور باسہولت سمجھے جاتے ہیں۔ ان رگس میں آپ کو جیومیٹریکل ڈیزائنز سے لے کر پھولوں کی شبیہوں میں گرافک آرٹ کی شکل بھی نظر آتی ہے۔

### اس بار پھولوں کی تازہ پتیاں سجالیں

چاندی کے خوشنما کٹوروں میں، کرسٹل کے پیالوں میں یا سیرامک کے کسی برتن میں یا پھر کچی مٹی کی ہانڈی میں پھول والے سے چھٹانک بھر پتیاں خرید لائیے اور انہیں سادہ پانی اور چند قطرے عرق گلاب میں ملا کر سجا لیجئے۔ یہ سجاوٹ آپ کے گھر کے چار سو مہک بکھیرے گی۔ گلاب ایسا پھول ہے جس کی مہک پیار کی خوشبو بن کر آج ہر مہمان کی سانسوں کو مہکا دے گی۔

# چھنکتی چوڑیاں من بھاتا زیور

## آیئے عید کی خوشیوں میں رنگ بھر دیں

صدف آصف

چھن چھن کرتی چوڑیاں ہر عمر کی لڑکیوں اور خواتین کی کمزوری کہلاتی ہیں،۔ ہمارے یہاں چوڑیوں کی روایات بہت قدیم سمجھی جاتی ہے۔ پاکستان میں عید کا چاند نظر آتے ہی چوڑیوں کی دکان پر رش کا عالم دیکھنے سے تعلق رکھتا ہے۔ خواتین اور لڑکیاں عید کے ملبوسات کی میچنگ کے حساب سے چوڑیاں خریدنے کے لیے بازاروں کا رخ کرتی ہیں۔ اسی لیے عید کی تیاری مہندی اور چوڑیوں کے بغیر ادھوری کہلاتی ہے، دیدہ زیب چھن چھن کرتی چوڑیوں سے بھرے ہاتھ عید کی خوشیاں میں رنگ بھر دیتے ہیں۔

ہمارے یہاں شاید ہی خوشی کی کوئی ایسی تقریب ہو جہاں خواتین کی نازک یا سڈول کلائیوں میں چوڑیوں کی کھنکھناہٹ نہ ہوں۔ ہمارے یہاں سب سے پہلے کانچ کی چوڑیاں کو اولیت حاصل ہے۔ جو سستی ہونے کی وجہ سے ہر طبقے کی پہنچ میں ہیں۔ کانچ کی چوڑیاں نہ صرف اپنے دلکش رنگوں کی وجہ سے نگاہوں کو بھاتی ہیں بلکہ ان کی مخصوص جھنکار کانوں میں رس گھول دیتی ہے۔ ہمارے مشرقی معاشرے میں چوڑیاں کو سہاگ کی علامت سمجھا جاتا ہے۔ مگر یہ چوڑیاں کسی مخصوص عمر سے منتعلق نہیں کی جاتی ہیں۔ لڑکی بالیوں سے ادھیڑ عمر کی خواتین تک اسے بڑے شوق سے پہنتی ہیں۔ شادی شدہ خواتین چمکیلی چوڑیوں کو کامدار کڑوں اور بانگوں کے ساتھ ملا کر بہت خوبصورت سیٹ بنوا کر پہنتی ہیں، جس میں جدت پیدا کرنے کے لیے انھیں زنجیر سے منسلک کر کے گھنگھرو وغیرہ لگائے جاتے ہیں۔

سرخ، سبز، براؤن اور نیلی مینے کی چوڑیاں عموماً بڑی عمر کی خواتین پہنتی ہیں۔ آج کل پلاسٹک، لکڑی مختلف دھاتی اور مختلف اشکال کے کڑے بھی بہت پسند کیے جا رہے ہیں۔ مشرقی، مغربی امتزاج سے ڈیزائن کیے گئے یہ گول، بیضوی، چوکور اشکال کے دیدہ زیب کڑے کم عمر لڑکیوں کو اپنی جانب مائل کرتے ہیں۔ تار کی طرح بل کھائی ہوئی کلائی کے گرد لپٹ جانے والی اسٹیل اور ربر کی چوڑیاں بھی عام ہیں۔ یہ اسٹیٹمنٹ جیولری مشرقی اور مغربی دونوں ملبوسات کے ساتھ جچتی ہے

دیہی طرز کی چوڑیوں، کو شہر میں جدت دے کر جدید انداز میں ڈھال کر بیچا جا رہا ہے۔ ایسے ڈیزائن بھی بہت منفرد نظر آتے ہیں، ان کی سادگی میں بھی پرکاری ہوتی ہے۔ شیشے یا موتیوں سے انہیں سجایا جاتا ہے۔ راجھستانی اسٹائل کے کڑے اور تھر کے انداز میں بنائی گئی چوڑیاں بھی آنکھوں کو بھلی لگتی ہیں۔

سونا مہنگا ہونے کی وجہ سے صنف نازک کی پہنچ سے دور ہوا تو انڈین ڈیزائن کے سنہری۔ سادہ، منقش، کام دار اور نگوں والے کنگن، چوڑیاں اور بریسلیٹ کا رواج عام ہوگیا۔ اس قسم کے کنگن شادی بیاہ کی تقریبات میں خواتین کے ہاتھوں میں نظر آتے ہیں، جو سونے کے زیوارت کو بھی مات دیتے ہوئے کلائی میں جگمگا اٹھتے ہیں۔ یہ خواتین کا ایسا ہاتھوں میں پہننے والا من بھاتا زیور ہے جو کبھی ''آؤٹ آف فیشن'' نہیں ہوتا۔ ان کی ساخت، تراش خراش اور رنگ دلوں کو موہ لیتے ہیں۔

# گرمیوں میں عید منائیں کیسے؟

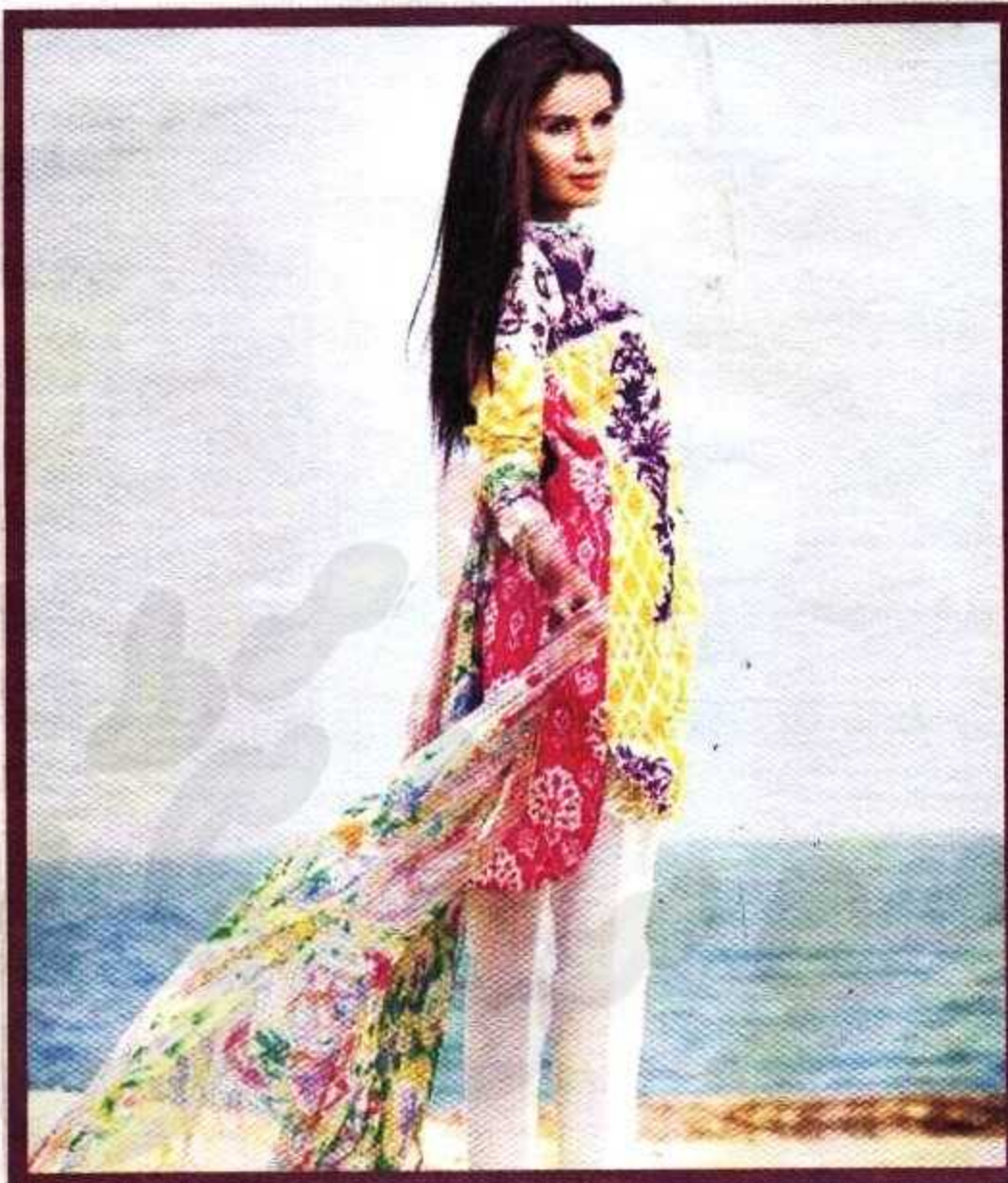
## اس عید پر آپ کیا پہنیں گی؟ کیسا جوڑا سلوائیں گی

درخشاں فاروقی

ایک جوڑے سے تو کام چلنے والا نہیں اور ڈیزائنرز کے جوڑے تو بہت سی بہنوں کی استطاعت سے باہر بھی ہیں۔ اگر بجٹ اجازت دے دیتا ہے تو ایک آدھ من پسند جوڑا میکے یا سسرال کے عید لنچ یا ڈنر کے لئے لے لیجئے اور باقی ڈیزائنرز کی Tips ہم بتائے دیتے ہیں، کوئی پسندیدہ کپڑا خریدیئے اور اپنی تخلیقی صلاحیتوں کو درزی کے ہاتھوں کی مہارت سے کچھ اس طرح تشکیل دیں کہ عید کے روز آپ کی واہ واہ ہو جائے۔ میٹھی عید کی کچھ نہ کچھ مٹھاس اور خوش کن تاثر لباس سے بھی تو ملنا چاہئے۔ ذیل میں چند ڈیزائنرز آپ کو اپنے اسٹائل کی مدد سے چند مشورے دے رہے ہیں۔

### ندا ازور

ذاتی طور پر گرمیوں کے موسم میں آنے والی عیدوں کے لئے پھولدار پرنٹس زیادہ موزوں لگتے ہیں۔ کچھ برگدار پرنٹس ہوں۔ کچھ پرندوں کی شباہت کے گریفک ڈیزائنز ہوں اور کھلتے ہوئے شوخ اور مدھم رنگ تو جیسے بھی ہوں اچھے لگتے ہیں۔

اہم سوال یا نکتہ ڈریس کی تراش خراش اور اسٹائل کا ہوتا ہے۔ آج بھی کلاسک کٹس مقبول ہیں آپ سادہ وضع سے بھی مکمل ماڈرن اور مغربی انداز کی گھیردار قمیض یا پشواز وغیرہ بنوا سکتی ہیں۔ گلے کے ڈیزائن کالر ہو تو شیروانی کالرز زیادہ جچے گا مگر چھوٹی گردن رکھنے والی بہنیں فرنٹ اوپن اسٹائل کی قمیض سلوائیں اور گلے پر پائپ ان لگوا لیں اچھا سوٹ بن سکتا ہے۔ کپڑے کے انتخاب کے لئے میرا مشورہ ہے کہ سلک میں جارجٹ، نیٹ، جماوار یا کاٹن بنارسی موزوں رہیں گے اور پاکستان بھر کی مارکیٹوں میں یہ کپڑا با آسانی دستیاب ہے۔

## زارا شاہ جہاں

''مجھے اس عید پر ایمبر انڈری زیادہ بھلا میڈیم معلوم ہوتا ہے۔ ایمبر انڈری نہیں تو باڈر پر پھول دار ڈیزائن ہوں، ویسے آئیڈیا دینا بہت مشکل ہے کیونکہ آپ پر کونسا اسٹائل بچے گا یا کون سا آپ کا پرسنل اسٹائل ہے یہ آپ سے بہتر کوئی نہیں جانتا۔ کبھی کسی ماڈل کو دیکھ کر اس جیسا لباس خریدنا درست نہیں ہوتا۔ اس ماڈل کے لباس سے صرف ایک مختلف تصور منفرد اور اچھوتا تاثر اپنایا جاسکتا ہے''۔

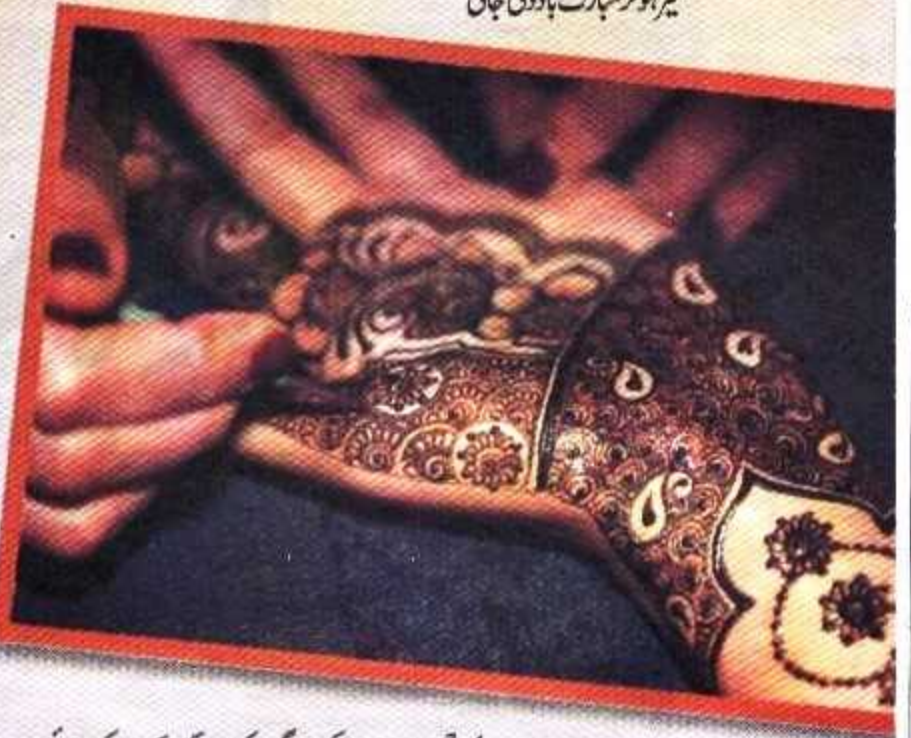
## شہلا چتور

''میرا خیال ہے کہ عید پر ایک نہیں بلکہ چار جوڑے بننے چاہئیں۔ پورے ہفتہ بھر ملنا جلنا اور باہر آنا جانا پڑتا ہے۔ ظاہر ہے کہ چاروں کے چاروں جوڑے ڈیزائنرز کے تو ہو نہیں سکتے لہٰذا کم از کم ایک یا دو ہمارے ذوق کے مطابق بھی پہن لیں۔ میرے حالیہ انتخاب میں چین، بھارت، نیپال، کشمیر اور پاکستانی ثقافتوں کا نچوڑ شامل ہے۔ یوں بھی ہم ہر روز ایک نئے زاویے اور اسلوب پر نئی طرز سے کچھ کام کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ میں پاکستانی عورت کو پُراعتماد دیکھنا چاہتی ہوں لہٰذا اس کے لئے کٹس کی ورائٹی دیگر ثقافتوں سے کچھ نہ کچھ اخذ کرکے اختراع کے عمل میں شریک رہتی ہوں۔ حال ہی میں میں نے جیولری کا انتخاب بھی پیش کیا ہے ممکن ہے آپ اس عید پر اسٹیٹمنٹ جیولری پہننے کو ترجیح دیں''۔

# مہندی رچائی جائے

## یہ ہے عید کا سنگھار

تمثیلہ زاہد

ریشمی آنچل، چمکتے دمکتے، رنگا رنگ ملبوسات، حنائی ہاتھوں میں بھری چوڑیوں کی کھنک، بچوں کی معصوم مسکراہٹیں، عیدیوں کے تبادلے، نوجوانوں کے قہقہے اور پکن سے اٹھتی انواع واقسام کے کھانوں اور شیر خورمے کا تصور اس ایک لفظ عید میں پوشیدہ ہے۔ عید تین حروف پر مشتمل ہے اس لفظ میں ڈھیروں خوشیاں پوشیدہ ہیں۔ عید روزہ داروں کے لئے تحفۂ خداوندی ہے جسے بھرپور تہوار کی طرح منانا چاہئے۔ بزرگ کہتے ہیں ہمارے وقتوں میں افراتفری کی عید نہیں ہوتی تھی نہ آج کل کے نوجوانوں کی طرح اسے سو کر گزارا جاتا تھا۔ شام ہوتے ہی گھر والے چھتوں پر چڑھ جایا کرتے تھے۔ عید کا چاند دیکھنے میں پہل کی کوشش کرنا اور ایک دوسرے پر سبقت لے جانے کی مہم نوجوانوں پر سوار رہتی تھی، چاند نظر آتے ہی ایک دوسرے سے بغل گیر ہو کر مبارک باد دی جاتی پھر چھتوں سے اتر کر بزرگوں کو سلام کر کے ان کی دعائیں لی جاتی تھیں۔ چاند کا سنتے ہی خواتین شیر خورمے کے لئے میوہ جات کاٹنے لگ جاتیں اور عید کے دن کے پکوان کی تیاریاں شروع کر دیتیں۔ لڑکیاں اپنی سہیلیوں کے ساتھ مل کر آنگن میں بیٹھ جاتیں مل کر مہندی گھولی جاتی اور ایک دوسرے کی ہتھیلیوں پر ٹکیہ بنا کر خوش ہوتیں اور ایک دوسرے کو داد دیتیں۔ پہلے وقتوں کی یہ رونقیں اب مفقود ہو چکی ہیں۔ اب اسکے برعکس ہوتا ہے
چھوٹی عید جسے عید الفطر کہتے ہیں خواتین کے لئے خاصی بننے سنورنے سے تعلق رکھنے والی عید ہے جبکہ عید قرباں پر جانوروں کی خرید اور قربانی اولین ترجیح ہوتی ہے۔ بہر حال خواتین میں مردوں سے زیادہ جوش وخروش نظر آتا ہے۔ مرد حضرات صرف ایک نئے جوڑے اور جوتے پر اکتفا کر لیتے ہیں جبکہ خواتین اپنے بناؤ سنگھار پر خاص توجہ دیتی ہیں۔ تہوار کے اس موقع پر خوبصورت اور منفرد نظر آنے کی خاطر وہ بننے سنورنے کے تمام لوازمات استعمال کرتی ہیں۔ اس بناؤ سنگھار میں چوڑیوں کی خریداری اور مہندی کی ڈیزائننگ کو خاص اہمیت حاصل ہے۔ اس کے بغیر عورت کا سنگھار ادھورا ہے۔

یہ نا صرف قدیم روایت ہے بلکہ سنت نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم بھی ہے۔ پرانے وقتوں میں خواتین کا بازار جانا معیوب سمجھا جاتا تھا۔ خواتین کی تمام ضرورتیں گھر بیٹھے پوری ہوتی تھیں۔ عید کے دن صبح نماز کے بعد چوڑی والی جسے "منیارن" کہا جاتا تھا چوڑیاں اور دوسرے لوازمات لے آتی تھیں اسے دالان میں بٹھا دیا جاتا تھا۔ گھر کی تمام خواتین جن میں بہوئیں، بیٹیاں اور بچیاں شامل ہوتی تھیں، اپنی اپنی پسند کی چوڑیوں کے ساتھ مہندی، لالی، پاؤڈر، خوشبو وغیرہ لے لیا کرتی تھیں۔ کئی خواتین ایسی بھی تھیں جو گھر بیٹھے مہندی کے پتے پیس کر ہاتھوں اور پیروں کو رنگا کرتی تھیں۔ مہندی کے جھاڑ سے تازہ بہ تازہ پتے توڑ کر اسے پتھر کی سلپر پیس لیا جاتا پھر اسے ہاتھوں اور پیروں پر تنکوں کی مدد سے رنگا جاتا۔ جب ہاتھ دھوئے جاتے تو کھلتے رنگوں کے ساتھ سرخ سرخ ہتھیلیاں اپنی سوندھی سوندھی خوشبو کے ساتھ مہک جاتی یہ مہندی آج کل خشک شکل میں دستیاب ہے جو اب عمر رسیدہ خواتین کے بالوں کو رنگنے تک محدود ہو گئی ہے۔ موجودہ دور میں جس طرح روایتوں کو جدید تصور اور نت نئے روپ میں ڈھال لیا ہے اسی طرح سل پر پسی جانے والی مہندی اب کون اور ٹیوب کی شکل میں دستیاب ہے کون کے ذریعے بیل بوٹے بنانا بھی ایک آرٹ ہے۔ گول ٹکیہ کی شکل کا ڈیزائن بھی نہایت مہین نقش ونگار اور آرائشی بھرائی کی شکل میں ہوتا ہے، ماہر خواتین مہندی کون کے ذریعے طرح طرح کے دلکش ڈیزائن بنا لیتی ہیں، موجودہ دور میں خواتین میں کئی طرح کے ڈیزائن مقبول ہیں، ان ڈیزائن میں خواتین مختلف رنگوں کے گلیٹر اور سلور رنگ کے نگینے لگوا کر مہندی کی آرائش اور دلکشی میں اضافہ کرتی ہیں۔ آج کل کالی مہندی بھی خواتین میں بے حد مقبول ہے، خواتین انڈین اور پاکستانی ڈیزائن کے علاوہ عربی، افریقی اور سوڈانی مہندی کے ڈیزائن لگوانا پسند کر رہی ہیں۔

وہ خواتین جو زیادہ بھرے بھرے ڈیزائن پسند نہیں کرتی ہیں ان میں عربی مہندی مقبول ہے، عربی ڈیزائن دیکھنے میں منفرد اور نفیس لگتے ہیں۔

عربی مہندی کے ڈیزائن آدھے ہاتھ پر بنائے جاتے ہیں۔ ان میں زیادہ تر پھول پتیاں اور صراحی دار ڈیزائن ہوتے ہیں۔ پتوں کے اندر فلنگ نہیں کی جاتی۔ یہ ڈیزائن چونکہ آدھے ہاتھ پر مشتمل ہوتا ہے لہٰذا کھلا کھلا ڈیزائن انگلیوں کے آدھے حصے پر لگا ہوتا ہے۔ انگلیوں کا باقی آدھا حصہ چھوڑ دیا جاتا ہے۔ جبکہ افریقی سوڈانی مہندی میں باریک باریک لائنیں اور ان پر پھول پتیاں بنی ہوتی ہیں۔ انہی لائنوں پر مختلف اشکال بھی بنائی جاتی ہیں۔ موٹے اور باریک دونوں ٹپس اس ڈیزائن میں استعمال کئے جاتے ہیں۔ پاکستانی اور انڈین مہندی کے ڈیزائن بنانا خاصا محنت طلب کام ہے کیونکہ اس ڈیزائن میں باریک کام کیا جاتا ہے۔ ڈیزائن کے ہر کونے میں فلنگ کی جاتی ہے۔ انگلیوں کی پوروں سے لے کر ہتھیلی کے نیچے تک پورا ہاتھ بھرا بھرا ہوتا ہے۔ ڈیزائن کے کسی حصے میں جگہ نہیں چھوڑی جاتی۔ پھول پتیوں کے اندر بھی فلنگ کر کے ہاتھوں کو مکمل بھرے بھرے ڈیزائن سے پُر رکھا جاتا ہے۔

عید کی سوغاتوں میں خصوصی سوغات مہندی ہے۔ ڈالڈا کا دستر خوان عید کے اس پُر مسرت موقع پر مہندی کے چند نمونے شائع کر رہا ہے انہیں آپ اپنے ہاتھوں کے آگے پیچھے لگائیں۔ عید کے دن یقیناً مہندی رچے ہاتھوں کی سوندھی سوندھی مہک اور کلائیوں تک رنگ برنگی چوڑیاں آپ کے حُسن کو دوچند کر دیں گی۔

# کریمی سویّاں

## اجزاء:

| | |
|---|---|
| سویاں | 200 گرام |
| چینی | دو پیالی |
| پانی | دو پیالی |
| چھوٹی الائچی | تین سے چار عدد |
| بادام پستے | حسب پسند |
| ڈالڈا VTF بناسپتی | آدھی پیالی |

تیاری کا وقت: دس سے بارہ منٹ

پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ

افراد: چار سے چھ کے لئے

## ترکیب:

- سویّوں کے چھوٹے ٹکڑے کرلیں، الائچی کے دانے نکال کر کوٹ لیں اور بادام پستوں کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- کڑاہی میں ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر درمیانی آنچ پر گرم کریں اور اس میں الائچی اور بادام پستے ڈال کر دو سے تین منٹ فرائی کریں
- پھر اس میں سویاں ڈال کر ہلکی آنچ پر بھونیں، اس دوران دوسری طرف چینی میں دو پیالی پانی ڈال کر درمیانی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- چینی اور پانی اچھی طرح حل ہو جائے اور سویّوں کی خوشبو آنے لگے تو دونوں کو ملا لیں اور ڈھک کر ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- جب شیرہ خشک ہونے پر آجائے تو بالائی کو ہلکا سا پھینٹ کر ڈالیں اور ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں

## پریزنٹیشن:

خوبصورت سی ڈش میں نکال کر فریج میں رکھ دیں اور عید کے پُرمسرّت موقعہ پر مزیدار ٹھنڈی سویّوں کا لطف اٹھائیں۔

# چکن کیفریئل

## اجزاء:

| | | | |
|---|---|---|---|
| ثابت چکن | ایک کلو | ثابت گرم مصالحہ | دو کھانے کے چمچ |
| نمک | حسب ذائقہ | ہری مرچیں | چار سے چھ عدد |
| ادرک لہسن پسا ہوا | دو کھانے کے چمچ | ہرا دھنیا | دو کھانے کے چمچ |
| پیاز | دو عدد درمیانی | پودینہ | آدھی گٹھی |
| سفید زیرہ | ایک کھانے کے چمچ | سرکہ | دو سے تین کھانے کے چمچ |
| ثابت دھنیا | ایک کھانے کا چمچ | ڈالڈا VTF بناسپتی | چار کھانے کے چمچ |

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ

پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ

افراد: چار سے پانچ کے لئے

## ترکیب:

- اس ڈش کو بنانے کے لئے چکن کو بڑے ٹکڑوں میں بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔ سب سے پہلے چکن کو دھو کر گہرے کٹ لگا کر رکھ لیں۔ پیاز کو باریک کاٹ لیں
- دھنیا اور زیرے کو توے پر ہلکا سا بھون لیں اور اس میں گرم مصالحہ ملا کر گرائینڈر میں پیس لیں
- پھر ادرک لہسن، ہری مرچیں، ہرا دھنیا اور پودینے کو بلینڈر میں پیس لیں اور اس میں فرائی کی ہوئی پیاز، خشک مصالحہ اور نمک ملا لیں
- چکن کو مصالحے کے مکسچر سے میرینیٹ کر کے فریج میں رکھ دیں
- کڑاہی میں ڈالڈا VTF بناسپتی کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور اس میں چکن کو سنہری فرائی کریں۔ ایک طرف سے اچھی طرح فرائی ہو جائے تو پلٹ کر دوسری طرف سے بھی سنہری کر لیں
- چکن کو چیک کریں، اگر مکمل نہ گلی ہو تو ہلکا سا پانی کا چھینٹا دے کر ڈھک کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں
- آخر میں سرکہ ڈال کر دو سے تین منٹ پکا کر چولہے سے اتار لیں

## پریزنٹیشن:

سلاد سے سجی ہوئی خوبصورت ڈش میں رکھ کر اس مزیدار چکن کو پیش کریں۔

# عربک بیک چکن

## اجزاء:

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| چکن | 750 گرام | سرکہ | چار کھانے کے چمچ | | |
| نمک | حسب ذائقہ | آلو | تین عدد درمیانے | | |
| لہسن کے جوئے | دس سے بارہ عدد | انڈے | دو عدد | | |
| ثابت لال مرچیں | چھ سے آٹھ عدد | کالی مرچ کٹی ہوئی | ایک چائے کا چمچ | | |
| سفید زیرہ | ایک چائے کا چمچ | ڈالڈا کنولا آئل | حسب ضرورت | | |

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ

پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ

افراد: دو سے تین کے لئے

## ترکیب:

- چکن کو تکے کی طرح کٹوالیں اور اس کو دھو کر اس میں گہرے کٹ لگالیں
- لہسن کے جووں، لال مرچوں اور سفید زیرے کو توے پر بھون لیں اور گرائینڈر میں پیس لیں، پھر اس میں تین کھانے کے چمچ سرکہ اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل ڈال کر ملائیں تاکہ یہ پیسٹ بن جائے
- تکوں کو اس پیسٹ سے میرینیٹ کر کے فریج میں رکھ دیں
- آلوؤں کو چھیل کر فرنچ فرائیز کی طرح کاٹ لیں اور انھیں ابلتے ہوئے پانی میں نمک اور سرکہ ڈال کر تین سے چار منٹ ابال لیں
- پانی سے نکال کر اوپر سے ٹھنڈا پانی بہادیں اور ان پر نمک اور کالی مرچ چھڑک کر انھیں المونیم فوائل سے ڈھک کر رکھ دیں
- فرائینگ پین میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور اس میں تکوں کو ڈال کر ڈھک دیں
- پانچ سے سات منٹ بعد جب ان کا اپنا پانی نکلنے لگے تو دہی پھینٹ کر ڈال دیں اور ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- دہی کا پانی خشک ہونے تک چکن گل جائے تو اسے چولہے سے اتار لیں اور اوون پروف ڈش میں ڈال دیں
- کٹے ہوئے آلوؤں کو چاروں طرف لگائیں اور اوپر سے پھینٹا ہوا انڈا اچھیلا کر ڈال دیں۔ آخر میں اوپر سے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل ڈال دیں
- پہلے سے گرم کئے ہوئے اوون میں 150°C پر دس سے بارہ منٹ بیک کر کے نکال لیں

## پریزنٹیشن:

اوون سے گرم گرم نکال کر تاہینی ساس کے ساتھ اس منفرد چکن کا مزہ اٹھائیں۔ یا چکن کو پکانے کے بعد اس کے گوشت کو ہڈی سے علیحدہ کر لیں اور فرنچ فرائیز کے ساتھ بیکنگ ڈش میں تہہ لگا کر بیک بھی کیا جاسکتا ہے۔

# مٹن اکبری

## اجزاء:

| | | | |
|---|---|---|---|
| بکرے کا گوشت | ایک کلو | پسا ہوا گرم مصالحہ | آدھا چائے کا چمچ |
| نمک | حسب ذائقہ | ہری مرچیں پسی ہوئی | ایک چائے کا چمچ |
| ادرک لہسن پسا ہوا | دو کھانے کے چمچ | دہی | ایک پیالی |
| پیاز | دو عدد درمیانی | ٹماٹو کیچپ | آدھی پیالی |
| لال مرچ پسی ہوئی | ایک چائے کا چمچ | ایچ پی ساس | دو کھانے کے چمچ |
| کٹی ہوئی لال مرچ | ایک چائے کا چمچ | ٹماٹر | دو عدد |
| کالی مرچ گدری پسی ہوئی | آدھا چائے کا چمچ | ہرا دھنیا | آدھی گٹھی |
| چائنیز نمک | ایک چائے کا چمچ | ہری مرچیں | تین سے چار عدد |
| ہلدی | ایک چائے کا چمچ | ڈالڈا کوکنگ آئل | چار سے چھ کھانے کے چمچ |

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ

پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ

افراد: پانچ سے چھ کے لئے

## ترکیب:

- گوشت کو دھو کر رکھ لیں، پیاز کو چوپ کر لیں۔ ٹماٹر، ہرا دھنیا اور ہری مرچوں کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- پین میں **ڈالڈا کوکنگ آئل** ڈال کر درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں پیاز ڈال کر پانچ سے سات منٹ فرائی کریں
- ادرک لہسن، ہری مرچ اور گوشت ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ گوشت کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- پھر نمک، لال مرچ، کٹی لال مرچ، کالی مرچ، ہلدی، چائنیز نمک اور دہی ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور ڈھک کر درمیانی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- جب گوشت ادھ گلا ہو جائے تو ایچ پی ساس، ٹماٹو کیچپ اور گرم مصالحہ ڈال دیں اور اچھی طرح گلنے تک پکائیں
- اتارتے ہوئے ٹماٹر، ہرا دھنیا اور ہری مرچ سے گارنش کریں

## پریزنٹیشن:

گرم گرم شیرمال یا تافتان کے ساتھ پیش کریں۔

# مرغ شالیمار

### اجزاء:

| اجزاء | مقدار | اجزاء | مقدار | اجزاء | مقدار |
|---|---|---|---|---|---|
| چکن | ڈیڑھ کلو | ثابت گرم مصالحہ | ایک کھانے کا چمچ | | |
| نمک | حسب ذائقہ | دہی | دو پیالی | | |
| ادرک پسا ہوا | دو کھانے کے چمچ | کوکونٹ ملک | دو پیالی | | |
| لہسن پسا ہوا | دو کھانے کے چمچ | ہری مرچیں | آٹھ سے دس عدد | | |
| پیاز | تین سے چار عدد | ہرا دھنیا | ایک گٹھی | | |
| سفید مرچ پسی ہوئی | ایک کھانے کا چمچ | پودینہ | آدھی گٹھی | | |
| بادام یا کاجو | آدھی پیالی | فریش کریم | ایک پیالی | | |
| تل | دو کھانے کے چمچ | مارجرین یا مکھن | دو کھانے کے چمچ | | |
| خشخاش | دو کھانے کے چمچ | ڈالڈا کوکنگ آئل | آدھی پیالی | | |

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: تیس سے پینتیس منٹ

افراد: چھ سے سات کے لئے

### ترکیب:

- چکن کے ٹکڑوں کو صاف دھو کر خشک کر لیں اور انھیں نمک، ادرک لہسن اور سفید مرچ کے ساتھ میرینیٹ کر کے رکھ دیں
- پیاز کے موٹے ٹکڑے کر کے آدھی پیالی پانی میں ڈالیں اور اس میں بادام (چھلکا نکال کر)، خشخاش اور تل ڈال کر ابال لیں
- پیاز گل جائے تو اسے ٹھنڈا کر کے پیس لیں اور دہی میں ملا کر رکھ دیں
- پین میں مارجرین یا مکھن اور ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر درمیانی آنچ پر گرم کریں اور اس میں گرم مصالحہ ڈال کر کڑکڑا لیں
- پھر اس میں پیاز کا پیسٹ ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے
- میرینیٹ کی ہوئی چکن ڈال کر ڈھک دیں، پانچ سے سات منٹ درمیانی آنچ پر پکانے کے بعد اس میں کوکونٹ ملک ڈال دیں
- ہلکی آنچ پر چکن گلنے تک پکائیں اور آخر میں باریک کٹا ہوا ہرا مصالحہ اور کریم ڈال کر دم پر رکھ دیں

### پریزنٹیشن:

اس چکن کو حسب پسند شیرمال یا نان کے ساتھ پیش کریں۔

# میکرونی پارسلز

## اجزاء:

| | | | |
|---|---|---|---|
| میکرونی | 200 گرام | کالی مرچیں پسی ہوئی | آدھا چائے کا چمچ |
| کاٹیج چیز | ایک پیالی | ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی) | دو سے تین عدد |
| مشرومز | ایک ٹن | اجوائن | آدھا چائے کا چمچ |
| شملہ مرچ | ایک عدد | لیموں کا رس | دو کھانے کے چمچ |
| نمک | حسب ذائقہ | سموسے کی پٹیاں | حسب ضرورت |
| لہسن (باریک کٹا ہوا) | دو سے تین جوئے | ڈالڈا کوکنگ آئل | حسب ضرورت |
| چکن پاؤڈر | ایک کھانے کا چمچ | | |

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ
فرائنگ کا وقت: دس سے پندرہ منٹ
تعداد: دس سے بارہ عدد

## ترکیب:

- میکرونی کو نمک ملے پانی میں دس سے بارہ منٹ ابالیں اور چھلنی میں ڈال کر اوپر سے ٹھنڈا پانی بہادیں۔ مشروم اور شملہ مرچ کو باریک چوپ کرلیں اور کاٹیج چیز کا چورا کر کے رکھ لیں
- میکرونی کو اچھی طرح خشک کریں پھر اس میں چیز، مشرومز، شملہ مرچ، نمک، لہسن، چکن پاؤڈر، شملہ مرچ، کالی مرچ، ہری مرچیں، اجوائن اور لیموں کا رس ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں۔ دو سے تین چمچ خشک میدے میں تھوڑا سا پانی ڈال کر لئی سی بنالیں
- سموسے کی ایک پٹی کو سیدھا رکھیں اور اس پر دوسری پٹی کو کراس (+) کر کے رکھیں۔ درمیان میں ایک کھانے کا چمچ تیار کیا ہوا مکسچر رکھ کر پہلے ایک پٹی کے دونوں سروں کو اٹھا کر درمیان میں لائیں اور لئی کی مدد سے بند کردیں
- پھر اسی طرح دوسری پٹی کے بھی دونوں سروں کو درمیان میں لا کر لئی سے چپکا دیں۔ ٹرے میں تھوڑا سا خشک میدہ چھڑک دیں اور ان پارسلز کو اس میں رکھ کر اوپر سے پلاسٹک شیٹ سے ڈھک کر فریزر میں رکھ دیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر درمیانی آنچ پر چار سے پانچ منٹ گرم کریں اور ان پارسل کو سنہرا فرائی کرلیں

## پریزنٹیشن:

ان کو ایک سے دو دن پہلے بنا کر اوپر دیئے گئے طریقے کے مطابق فریزر میں رکھ دیں اور افطار کے وقت یا مہمانوں کی آمد پر گرم گرم فرائی کر کے پیش کریں۔

# پوٹیٹو چیز رولز

## اجزاء:

| | | | |
|---|---|---|---|
| آلو | آدھا کلو | ہلدی | آدھا چائے کا چمچ |
| قیمہ | 200 گرام | کالی مرچ پسی ہوئی | آدھا چائے کا چمچ |
| چیڈر چیز | آدھی پیالی | انڈے | تین عدد |
| نمک | حسب ذائقہ | ڈبل روٹی کا چورا | حسب ضرورت |
| ادرک لہسن پسا ہوا | ایک چائے کا چمچ | لیموں کا رس | دو کھانے کے چمچ |
| لال مرچ پسی ہوئی | ایک چائے کا چمچ | ڈالڈا کوکنگ آئل | حسب ضرورت |

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ
فرائنگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ
تعداد: پانچ سے چھ عدد

## ترکیب:

- قیمے کو دھو کر صاف چین میں ڈالیں اور اس میں ادرک لہسن، نمک، لال مرچ اور ہلدی ڈال کر درمیانی آنچ پر پکنے رکھ دیں۔ اتنی دیر پکائیں کہ قیمے کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- آلوؤں کو ابال کر چھیل کر میش کرلیں اور اس میں نمک، کالی مرچ اور لیموں کا رس ملا کر رکھ لیں
- دو انڈوں کو ابال کر چورا کرلیں اور قیمے کو اچھی طرح بھون کر اس میں ملالیں۔ پھر ٹھنڈا ہونے پر اس میں کش کیا ہوا چیز بھی شامل کر دیں اور اس مکسچر کو دس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- آلو کے مکسچر کو کباب کی طرح ہتھیلی پر رکھ کر ٹکیہ بنالیں اور اس کے درمیان میں دو کھانے کے چمچ قیمہ رکھ کر اس کو رول کی شکل میں دبا کر اچھی طرح بند کر دیں
- ایک انڈے کو پھینٹ کر اس میں چٹکی بھر نمک اور کالی مرچ شامل کرلیں، تیار کئے ہوئے رول کو پہلے انڈے میں ڈپ کریں پھر ڈبل روٹی کے چورے میں لتھیڑ لیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور رولز کو سنہرے فرائی کرلیں

## پریزنٹیشن:

گرم گرم مزیدار رولز کو کیچپ اور چٹنی کے ساتھ افطار کے وقت یا شام کی چائے پر پیش کریں۔

# فرائیڈ اور بیکڈ سموسے

## اجزاء:

| | | | |
|---|---|---|---|
| میدہ | آدھا کلو | ہری مرچیں | چھ سے آٹھ عدد |
| نمک | حسب ذائقہ | ہرا دھنیا | آدھی گٹھی |
| آلو | آدھا کلو | لیموں کا رس | دو کھانے کے چمچ |
| پیاز | ایک عدد درمیانی | کارن فلار | دو کھانے کے چمچ |
| لال مرچ پسی ہوئی | ایک چائے کا چمچ | ڈالڈا VTF بناسپتی | حسب ضرورت |

تیاری کا وقت: پچیس سے چالیس منٹ

پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

تعداد: دس سے بارہ عدد

## ترکیب:

- میدے کو چھان کر اس میں نمک اور ایک چوتھائی پیالی ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر اچھی طرح ملائیں پھر ٹھنڈے پانی سے گوندھ لیں۔ پندرہ سے بیس منٹ کے لئے ململ کے گیلے کپڑے میں لپیٹ کر رکھ دیں
- آلوؤں کو ابال کر چھیل کر میش کر لیں، پیاز کو باریک چوپ کر لیں۔ ہری مرچیں اور ہرا دھنیا باریک کاٹ کر رکھ لیں
- فرائنگ پین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی کو گرم کر کے اس میں پیاز کو نرم ہونے تک فرائی کریں
- پھر اس میں آلو، نمک، لال مرچیں، ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور لیموں کا رس ڈال کر چولہے سے اتار لیں اور ٹھنڈا کرنے رکھ دیں
- گندھے ہوئے آٹے کو بیل کر اس میں کارن فلار اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی کا پیسٹ بنا کر لگائیں اور اس کو رول کر لیں
- پھر دوبارہ سے بیل کر چوکور پوریاں کاٹ لیں، ہر پوری کے ایک طرف آلو کی فلنگ رکھ کر دوسرا کونا اٹھا کر تکونے شیپ میں بند کر لیں
- سارے سموسے اسی طرح بنا کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں۔ پھر کڑاہی میں ڈالڈا VTF بناسپتی کو گرم کر کے ان سموسوں کو سنہری فرائی کر لیں یا اوون کو 180C پر گرم کر کے سموسوں کو بیکنگ ٹرے میں رکھیں اور بارہ سے پندرہ منٹ کے لئے بیک کر لیں

## پریزنٹیشن:

حسب پسند چٹنی یا ٹماٹو کیچپ کے ساتھ گرم گرم افطار کے وقت پیش کریں۔

# چکن پالک پیٹیز

## پف پیسٹری بنانے کے اجزاء:

| | |
|---|---|
| میدہ | چار پیالی |
| نمک | حسب ذائقہ |
| انڈے | دو عدد |
| ڈالڈا VTF بناسپتی | ڈھائی پیالی |

## فلنگ کے اجزاء:

| | |
|---|---|
| چکن بغیر ہڈی کی بوٹیاں | 200 گرام |
| پالک | 200 گرام |
| نمک | حسب ذائقہ |
| پسا ہوا لہسن | ایک چائے کا چمچ |
| کالی مرچ گدری پسی | ایک چائے کا چمچ |
| میدہ | دو کھانے کے چمچ |
| مارجرین یا مکھن | دو کھانے کے چمچ |
| یخنی | ڈیڑھ پیالی |
| چیز کش کیا ہوا | آدھی پیالی |
| مشروم باریک کٹے ہوئے | آدھی پیالی |
| پارسلے باریک کٹا ہوا | دو کھانے کے چمچ |

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ
پکنگ کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
تعداد: دس سے بارہ عدد

## ترکیب:

- ڈالڈا VTF بناسپتی کو پھینٹ کر فریج میں رکھ کر اچھی طرح ٹھنڈا کرلیں، میدے میں نمک اور انڈا ڈال کر سادے پانی سے گوندھ کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے رکھ دیں
- گندھے ہوئے میدے کو لمبائی میں بیل لیں، اس پر خشک میدہ چھڑکیں پھر ڈالڈا VTF بناسپتی کو پھیلا کر پیسٹ کر دیں۔ تین تہہ کی شکل میں فولڈ کرلیں۔ پلاسٹک شیٹ میں لپیٹ کر دس منٹ کے لئے فریزر میں رکھ دیں
- فریزر سے نکال کر خشک میدہ چھڑک کر دوبارہ بیلیں اور اسی طرح سے فولڈ کر کے رکھ دیں۔ یہ عمل تین سے چار مرتبہ کرلیں، یہ پف پیسٹری تیار ہے
- اسے بیل کر حسب پسند شیپ میں کاٹ لیں۔ ایک ٹکڑے پر چکن کی فلنگ رکھیں اور اس پر دوسرا ٹکڑا رکھ کر کناروں پر انڈے کی سفیدی لگا کر دبا کر اچھی طرح بند کر دیں
- انڈے کی زردی کو ہلکا سا پھینٹ کر اوپر سے برش کی مدد سے لگا دیں اور اسی طرح تمام پیٹیز بنا کر بیس سے پچیس منٹ کے لئے فریزر میں رکھ دیں تا کہ خستہ بیک ہو
- اوون کو بیس منٹ پہلے 250°C پر گرم کرلیں چکنی کی ہوئی بیکنگ ٹرے میں پیٹیز کو رکھ کر اوون میں پچیس سے تیس منٹ کے لئے یا اچھی طرح سنہری ہونے تک بیک کرلیں

## فلنگ بنانے کے لئے:

پالک کو دھو کر باریک چوپ کرلیں اور پین میں درمیانی آنچ پر رکھ کر اس کا اپنا پانی خشک کرلیں۔ چکن کی بوٹیوں میں نمک، لہسن اور کالی مرچ ڈال کر ابال لیں۔ میدہ اور مارجرین یا مکھن کو ہلکی آنچ پر خوشبو آنے تک بھونیں اور اس تھوڑی تھوڑی کر کے یخنی ڈال کر وہائٹ ساس بنالیں۔ چولہے سے اتار کر اس میں پالک، چیز، مشروم، ابلی ہوئی چکن اور پارسلے ڈال دیں

**پریزنٹیشن:** یہ خوبصورت انداز میں بنائے گئے پیٹیز آپ کی عیدالضحیٰ کی شان دوبالا کردیں گے۔

# عربک فیتاہ

## اجزاء:

| اجزاء | مقدار | اجزاء | مقدار |
|---|---|---|---|
| چکن کا قیمہ | 250 گرام | تاہینی ساس | تین کھانے کے چمچ |
| پیٹا بریڈ | چار سے پانچ عدد | کالی مرچ پسی ہوئی | ایک چائے کا چمچ |
| سفید چنے | دو پیالی | سفید زیرہ | ایک چائے کا چمچ |
| دہی | آدھا کلو | دارچینی پسی ہوئی | آدھا چائے کا چمچ |
| نمک | حسب ذائقہ | چلغوزے | حسب پسند |
| لہسن کے جوئے | چار سے چھ عدد | ڈالڈا کوکنگ آئل | حسب ضرورت |

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ

پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ

افراد: چار سے پانچ کے لئے

## ترکیب:

- چنوں کو دھو کر گرم پانی میں بھگو کر رکھیں اور ابال کر اچھی طرح گلا لیں
- قیمے کو فرائنگ پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں نمک اور کالی مرچ ڈالتے ہوئے فرائی کر لیں
- دہی کو پھینٹ کر اس میں کچلا ہوا لہسن، نمک اور تاہینی ساس ملا کر رکھ لیں
- پیٹا بریڈ کو چھوٹے چوکور ٹکڑوں میں کاٹیں اور فرائنگ پین میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر سنہرے فرائی کر لیں
- پھر اسی فرائنگ پین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر اس میں چلغوزوں کو فرائی کر کے نکال لیں
- اب ان تمام چیزوں کو پھیلی ہوئی ڈش میں لگائیں۔ پہلے فرائی کئے ہوئے پیٹا بریڈ کے ٹکڑے ڈالیں، پھر اس پر ابلے ہوئے چنے ڈال کر اوپر سے دہی کا ساس پھیلا کر ڈالیں
- اس پر بھنا ہوا کٹا ہوا زیرہ اور پسی ہوئی دارچینی ڈال کر فرائی کیا ہوا چکن کا قیمہ ڈالیں اور آخر میں چلغوزے چھڑک دیں

## پریزنٹیشن:

اس آسانی سے بننے والی غذائیت سے بھرپور ڈش کی خاص بات یہ ہے کہ یہ ایک مکمل ڈش ہے اسے کھانے کے لئے روٹی یا چاول کا اہتمام نہیں کرنا ہوتا۔

# سادہ پلاؤ اور ٹماٹر کی چٹنی

## اجزاء:

| | | | |
|---|---|---|---|
| چکن | ایک کلو | کالی مرچ گدری پسی ہوئی | ایک کھانے کا چمچ |
| چاول | تین پیالی | دہی | چار کھانے کے چمچ |
| نمک | حسب ذائقہ | ٹماٹر | دو عدد درمیانے |
| ادرک لہسن پسا ہوا | تین کھانے کے چمچ | آلو | ایک عدد درمیانہ |
| پیاز | تین عدد درمیانی | ثابت گرم مصالحہ | ایک کھانے کا چمچ |
| چینی | ایک کھانے کا چمچ | ڈالڈا VTF بناسپتی | چار کھانے کے چمچ |

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
افراد: چار سے پانچ کے لئے

## ترکیب:

- چکن کو صاف دھو کر چھلنی میں رکھ لیں، دو پیاز کو باریک کاٹ لیں
- پین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی کو گرم کریں اور اس میں چکن اور چینی ڈال کر فرائی کریں
- جب چکن کی رنگت سنہری ہونے لگے تو اس میں چار سے پانچ پیالی پانی ڈال دیں۔ تیز آنچ پر ابال آنے دیں، پھر اس میں موٹی کٹی ہوئی پیاز، ٹماٹر اور آلو ڈال دیں اور ساتھ ہی تھوڑا سا ثابت گرم مصالحہ بھی شامل کر دیں
- ہلکی آنچ پر پکاتے ہوئے جب چکن گلنے پر آجائے تو بوٹیاں نکال لیں اور یخنی کو اچھی طرح سے چھان لیں (اس میں سبزیوں کی غذائیت اور مزید ذائقہ بھی آجائے گا)
- بڑے پین میں ڈالڈا VTF بناسپتی کو درمیانی آنچ پر گرم مصالحہ ڈال کر گرم کریں اور اس میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کر لیں
- پھر اس میں ادرک لہسن ڈال کر اچھی طرح بھونیں، خوشبو آنے پر اس میں دہی، چاول (بیس منٹ پہلے بھگو کر رکھے ہوئے)، نمک اور کالی مرچ ڈال کر بھونیں۔ چھان کر رکھی ہوئی یخنی (چار پیالی) شامل کر دیں
- اچھی طرح ملا کر درمیانی آنچ پر پکنے رکھ دیں، جب پانی، خشک ہونے پر آجائے تو چاولوں کو الٹ پلٹ کرتے ہوئے ہلکی آنچ پر دس سے بارہ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

## پریزنٹیشن:

اس آسانی سے بننے والے سادہ پلاؤ کو ٹماٹر کی چٹپٹی چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔

ٹماٹر کی چٹنی بنانے کے لئے: چار سے چھ ٹماٹر کو باریک چوپ کر کے اس میں ایک باریک کٹی ہوئی پیاز، حسب ذائقہ نمک، ایک چائے کا چمچ کٹی ہوئی لال مرچ اور ایک چائے کا چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر پکنے رکھ دیں۔ جب ٹماٹر گلنے پر آجائے تو اس میں ایک چائے کا چمچ بھنا ہوا کٹا ہوا زیرہ اور دو کھانے کے چمچ سرکہ ڈال کر چولہے سے اتار لیں۔

# چکن شعلہ

## اجزاء:

| | | | |
|---|---|---|---|
| چکن بغیر ہڈی کی بوٹیاں | آدھا کلو | پسی ہوئی لال مرچ | ایک کھانے کا چمچ |
| چاول | ایک پیالی | دھنیا پسا ہوا | ایک کھانے کا چمچ |
| مونگ کی دھلی دال | آدھی پیالی | سفید زیرہ | ایک چائے کا چمچ |
| پالک | آدھا کلو | گرم مصالحہ پسا ہوا | آدھا چائے کا چمچ |
| نمک | حسب ذائقہ | دہی | ایک پیالی |
| ادرک لہسن پسا ہوا | ایک کھانے کا چمچ | ڈالڈا VTR بناسپتی | حسب ضرورت |
| تلی ہوئی پیاز | آدھی پیالی | | |

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ
افراد: چار سے پانچ کے لئے

## ترکیب:

- اس ڈش کو بنانے کے لئے سب سے پہلے قورمہ تیار کرنا ہوگا۔ پین میں تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا VTR بناسپتی کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں ادرک لہسن اور چکن کی بوٹیاں ڈال کر درمیانی آنچ پر ڈھک کر پکنے رکھ دیں
- اسے اتنی دیر پکائیں کہ چکن کا اپنا پانی خشک ہو جائے۔ پھر لال مرچ، پسا دھنیا، ازیرہ، پسا گرم مصالحہ، نمک اور تلی ہوئی پیاز کو دہی میں ڈال کر ملائیں اور اسے چکن میں شامل کر دیں۔ اچھی طرح ملا کر اتنی دیر بھونیں کہ گھی علیحدہ ہو جائے
- چاول اور دال کو دھو کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے چار پیالی گرم پانی میں بھگو دیں۔ پالک کو بلانچ کرنے کے لئے اس کی گٹھی کھول کر صاف دھولیں اور ابلتے ہوئے پانی میں تین سے چار منٹ ابالیں، پھر یخ ٹھنڈے پانی میں ڈال دیں۔ چار سے پانچ منٹ کے بعد چھلنی میں ڈال کر پانی خشک کرلیں اور باریک کاٹ لیں
- قورمے میں دال، چاول (پانی سمیت) اور بلانچ کی ہوئی پالک ڈال کر ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- جب تمام چیزیں اچھی طرح گل جائے تو نمک چکھ کر حسب پسند نمک شامل کر دیں اور اچھی طرح ملا کر ڈش میں نکال لیں

## پریزنٹیشن:

ڈالڈا VTR بناسپتی کو ایک سے دو منٹ گرم کر کے اس میں ایک باریک کٹی ہوئی پیاز، دو سے تین جوئے لہسن اور ایک چھوٹا ٹکڑا ادرک کو سنہرا فرائی کر کے اوپر سے بگھار لگا دیں۔

# خاص قورمہ

## اجزاء:

| | | | |
|---|---|---|---|
| چکن | ایک کلو | پستے | آٹھ سے دس عدد |
| نمک | حسب ذائقہ | پسا ہوا ناریل | دو کھانے کے چمچ |
| ادرک لہسن پسا ہوا | دو کھانے کے چمچ | پیاز | دو عدد درمیانی |
| پسی ہوئی لال مرچ | ڈیڑھ کھانے کا چمچ | دہی | ایک پیالی |
| ثابت گرم مصالحہ | ایک کھانے کا چمچ | فریش کریم | آدھی پیالی |
| بادام | آٹھ سے دس عدد | ڈالڈا VTF بناسپتی | آدھی پیالی |

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
پکانے کا وقت: تیس سے پینتیس منٹ
افراد: پانچ سے چھ کے لئے

## ترکیب:

- بادام، پستے اور ناریل کو ملا کر پیس لیں چکن کو صاف دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں۔ پیاز کو باریک کاٹ کر سنہری فرائی کر لیں
- پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر ثابت گرم مصالحہ ڈال دیں، جب کڑکڑانے لگے تو ایک چمچ ادرک لہسن ڈال کر ایک دو منٹ فرائی کر لیں
- پھر اس میں پیاز، آدھی پیالی دہی، نمک اور لال مرچ ڈال کر ملائیں۔ چکن ڈال کر درمیانی آنچ پر ڈھک دیں یہاں تک کہ گھی علیحدہ ہو جائے
- علیحدہ سے فرائنگ پین میں بقیہ ڈالڈا VTF بناسپتی کو گرم کر کے اس میں ایک چمچ ادرک لہسن کو فرائی کریں، پھر اس میں بادام، پستے اور ناریل کا پیسٹ ڈال دیں
- بقیہ دہی ڈال کر ملائیں اور اس مکسچر کو چکن میں شامل کر دیں۔ ڈھک کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں
- پانی خشک ہونے پر فریش کریم ڈال کر ہلکا سا ملائیں اور ڈھک کر ہلکی آنچ پر تین سے چار منٹ مزید پکا لیں

**پریزنٹیشن:** گرم گرم ڈش میں نکال کر شیرمال یا تافتان کے ساتھ پیش کریں۔

# بالوشاھی

## اجزاء:

| | |
|---|---|
| میدہ | آدھا کلو |
| دہی | آدھی پیالی |
| بیکنگ پاؤڈر | ایک چائے کا چمچ |
| بیکنگ سوڈا | آدھا چائے کا چمچ |
| ڈالڈا VTF بناسپتی | حسب ضرورت |

## شیرے کے اجزاء:

| | |
|---|---|
| چینی | آدھا کلو |
| پانی | ایک پیالی |
| کیوڑہ ایسنس | دو چائے کے چمچ |

## ترکیب:

- دہی کو ایک بڑے پیالے میں ڈالیں اور اس میں ایک پیالی ڈالڈا VTF بناسپتی، بیکنگ پاؤڈر، بیکنگ سوڈا اور ایک پیالی نیم گرم پانی ڈال کر اچھی طرح پھینٹ لیں
- پھر اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے میدہ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور ٹھنڈے یخ پانی کا چھینٹا دیتے ہوئے گوندھ لیں
- چھوٹے چھوٹے پیڑے بنائیں اور ان کو دونوں ہاتھوں کے بیچ میں رکھ کر گول کر لیں اور انگلی کی مدد سے ان میں ہلکا سا سوراخ کر لیں
- ان پیڑوں کو ڈھک کر گرم جگہ پر آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں، پھر ان میں کانٹے کی مدد سے سوراخ کر لیں تا کہ شیرہ آسانی سے اندر تک جا سکے
- کڑاہی میں ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر درمیانی آنچ پر چار سے پانچ منٹ گرم کریں اور بالوشاہی ڈال کر آنچ ہلکی کر دیں تا کہ وہ اندر تک پک جائیں (خیال رہے کہ ایک وقت میں اتنی بالوشاہی ڈالیں کہ ان کو پھولنے کے لئے جگہ رہے)۔ اچھی طرح سنہری فرائی کر کے نکال لیں

## شیرہ بنانے کے لئے:

- چینی میں پانی ڈال کر اچھی طرح گھول لیں اور اسے درمیانی آنچ پر پکنے رکھ دیں، دس سے بارہ منٹ بعد جب شیرہ گاڑھا ہونے لگے تو چولہے سے اتار لیں اور اس میں کیوڑہ ایسنس ملا کر رکھ لیں
- پلیٹر میں ٹھنڈی کی ہوئی بالوشاہی کو رکھ کر اس پر چمچ کی مدد سے گرم گرم شیرہ ڈالیں، دو سے تین منٹ بعد جب وہ جذب ہو جائے تو دوبارہ ڈالیں۔ اسی طرح سے پورا شیرہ ڈال کر اسے ٹھنڈا کرنے رکھ دیں

**پریزنٹیشن:** خوبصورتی سے سجا کر افطار میں یا عید پر مہمانوں کی تواضع کریں۔

# پیچ فولز

## اجزاء:

| | | | |
|---|---|---|---|
| آڑو | چھ سے سات عدد درمیانے | آئسنگ شوگر | ایک پیالی |
| جیلاٹن پاؤڈر | ڈیڑھ کھانے کا چمچ | بادام کا ایسنس | چند قطرے |
| چینی | آدھی پیالی | لیمن فوڈ کلر | حسب پسند |
| فریش کریم | تین پیالی | پودینے کے پتے | حسب پسند |

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
ٹھنڈا کرنے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
افراد: پانچ سے چھ کے لئے

## ترکیب:

- جیلاٹن پاؤڈر کو آدھی پیالی گرم پانی میں ڈال کر رکھ دیں۔ آڑوؤں کو چھیل کر چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں
- بلینڈر میں آڑوں اور چینی ڈال کر بلینڈ کر لیں اور پیالے میں نکال کر رکھ لیں
- فریش کریم کو بڑے سائز کے صاف خشک پیالے میں نکال کر اس میں آئسنگ شوگر ڈالیں اور اسے دس منٹ کے لئے فریزر میں رکھ کر ٹھنڈا کر لیں
- فریزر سے نکال کر اس میں ایسنس ڈالیں اور اسے الیکٹرک بیٹر کی مدد سے اچھی طرح گاڑھی ہونے تک پھینٹ لیں
- پانی میں گھلے ہوئے جیلاٹن کو آڑو کے مکسچر میں ڈال کر پھینٹ لیں پھر اس مکسچر کو پھینٹی ہوئی کریم میں ڈالیں اور حسب پسند فوڈ کلر ڈال کر ملا لیں

## پریزنٹیشن:

خوبصورتی سے گلاس میں ڈال کر آڑو کے باریک سلائسز اور پودینے کے پتوں سے سجا کر پیش کریں۔

# کاک ٹیل فرنی

## اجزاء:

| | |
|---|---|
| دودھ | ایک لیٹر |
| چاول | ایک پیالی |
| چینی | آدھی پیالی |
| کنڈینسڈ ملک | ایک پیالی |
| مکس پھل | ایک پیالی |

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ

افراد: چھ سے سات کے لئے

## ترکیب:

- چاولوں کو دھو کر آدھے گھنٹے کے لئے بھگو کر رکھ دیں پھر پھیلا کر خشک کر لیں اور صاف گرائینڈر میں باریک پیس لیں۔ پھلوں کے چھوٹے ٹکڑے کر کے ٹھنڈے کرنے رکھ دیں
- دودھ کو پین میں ڈال کر ابالیں اور ابال آنے پر آنچ ہلکی کر کے اسے پندرہ سے بیس منٹ پکنے رکھ دیں
- آدھی پیالی ٹھنڈے دودھ کو تھوڑا تھوڑا کر کے پسے ہوئے چاولوں میں ڈالتے ہوئے اس کا پیسٹ بنا لیں
- ابلتے ہوئے دودھ میں چاولوں کا پیسٹ ڈالتے جائیں اور چمچ چلاتے رہیں تا کہ چاول اچھی طرح مکس ہو جائے
- بیس سے پچیس منٹ پکانے کے بعد اس میں چینی اور کنڈینسڈ ملک ڈال دیں اور ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں
- درمیان میں وقفے وقفے سے چمچ چلاتے رہیں تا کہ پین میں چپکنے نہ لگیں، اچھی طرح گاڑھی ہونے پر چولہے سے اتار لیں
- ٹھنڈی ہونے پر اس میں پہلے سے ٹھنڈے کئے ہوئے پھل ملا دیں

## پریزنٹیشن:

خوبصورت سی چھوٹی پیالیوں میں نکال کر اوپر سے کٹے ہوئے پھلوں سے سجا دیں اور ٹھنڈی کر کے خاص مواقع پر یا بچوں کی پارٹی میں پیش کریں۔

# بیکری اور ایگزیکٹو شیف مہدی سے ملئے

## ”ہمارے ریستوران پریزنٹیشن میں خصوصی مہارت رکھتے ہیں“

شیف مہدی ایگزیکٹو شیف ہیں اور ایگزیکٹو کی اصطلاح اپنے اندر کیا معنی رکھتی ہے؟ وہ بتاتے ہیں ”ایسا شیف جو پورے کچن کا انچارج ہوتا ہے۔ میں کچن کے بعد بیکری سے وابستہ ہوا“۔ کراچی میں رہنے والی قارئین The Pastry Shop سے واقف ہوں گے۔ شیف مہدی نے پیرس سے واپسی پر اس بیکری کی بنیاد رکھی تھی۔ ان کی پیشہ ورانہ تربیت پیرس میں ہوئی اور وہاں درجہ اول کے ہوٹلز اور ریستوران میں عملی تجربہ حاصل کرنے کے بعد وہ پاکستان لوٹ آئے۔ آپ قارئین نے انہیں مختلف ٹی وی چینلوں پر دیکھا اور جا بجا سراہا۔ بڑی حد تک سادگی سے مشکل یا دیر طلب پکوان کو بھی جزوی معلومات کے ساتھ آن ایئر بتانے کا اپنا منفرد انداز رکھتے ہیں۔ اپنے لئے کھانا پکانا اور ٹیلی ویژن پر دوسروں کے سامنے معمولی اور غیر معمولی باتوں کی تفصیل بتا کر پکانا دونوں مختلف صلاحیتیں ہیں اور یہ کام شیف مہدی جیسے ہنر مند پکانے والے بخوبی جانتے ہیں۔

آپ نے اپنے تعلیمی کیریئر سے متعلق بتایا ”میری ابتدائی تعلیم کا سلسلہ گورنمنٹ اسکول سے شروع ہوا۔ جہاں سے میٹرک کے بعد گورنمنٹ کالج لاہور سے FSC کیا اور پھر B.com کراچی یونیورسٹی سے کیا“۔

**”آپ سب سے پہلے کس چینل پر آئے؟“**

”میں اس سے پہلے بیکری سے وابستہ تھا جب ARY ذوق کی نشریات شروع ہوئیں تو یہاں بلا لیا گیا اور پھر یکے بعد دیگرے تینوں پاکستانی فوڈ چینلز پر مختلف وقتوں میں کام کیا“۔

**”کن کھانوں کی تیاری میں آپ کی ذاتی دلچسپی اور مہارت پائی جاتی ہے؟“**

”میں ایگزیکٹو شیف ہوں اور یوں تو نمکین کھانوں میں بھی دلچسپی رکھتا ہوں مگر میرے میٹھے کھانے زیادہ پسند کیے گئے اور اس طرح یہی شعبہ دسترس کا حامل رہا“۔

**”ان دنوں آپ مقامی ٹی وی چینل پر ماسٹر شیف (پروگرام) دیکھ رہے ہونگے کیا اس کے معیار سے مطمئن ہیں؟“**

”دیکھئے ابھی تو پاکستان میں اس نوعیت کے پروگراموں کا آغاز ہوا ہے۔ ابھی کچھ وقت تو درکار ہے ان کے مجموعی معیار کے بہتر ہونے کے لئے، ایمانداری کی بات یہ ہے کہ میں ان پروگراموں میں شریک ہونے والے افراد کے کام سے مطمئن نہیں۔ یہ لوگ زیادہ دلچسپی نہیں لے رہے جبکہ یہ کام تو انتھک محنت اور ولولے کا ہوتا ہے یا ممکن ہے کہ ابھی یہ لوگ سیکھنے کے مرحلوں میں ہیں، باقی پروڈکشن تو اچھی ہے“۔

**”آپ TFD ایکسیلنس ایوارڈ کے جج بھی ہیں۔ کراچی کے ریستورانوں کے معیار کو کیسا پایا؟“**

”میں نے بطور جج ریستورانوں کے معیار کو جانچا اور پرکھا ہے یہ بہت حد تک بہتر کام کر رہے ہیں۔ خاص کر ان کی پریزنٹیشن بہت عمدہ ہے۔ یہ بہت پرکشش انداز میں کھانا پیش کرنے کا ہنر رکھتے ہیں۔ مگر مجھے جو ایک کمی محسوس ہوتی ہے وہ یہ کہ اگر وہ یورپین کیوزین بنا رہے ہیں تو پھر اسے فیوژن کیوں کر رہے ہیں۔ اس طرح ان کے کھانے ذائقے اور پیشکش میں عمدہ ہونے کے باوجود یورپین کیوزین کے اصل معیار کے مطابق نہیں بنتے۔ یہ پروگرام ایک صحت مند تفریح اور علمی نوعیت کا ہے اور بیرون ممالک تو فوڈ انڈسٹری میں ایسے مقابلے ہوتے رہتے ہیں۔ اس طرح بہت اچھے ریستوران جو عام کلائنٹ کی نظر سے دور ہوتے ہیں ان سے واقفیت ہو جاتی ہے اور باقاعدہ رینکنگ ہوتی ہے۔ اس طرح صحت مند مقابلے کی ایک فضا پیدا ہوتی ہے۔ باقی کاروبار تو چلتا رہتا ہے مگر یہ مقابلے آپس میں تعلقات اور کھانوں کے معیار کو بہتر بنانے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں“۔

**”آپ نے محسوس کیا ہوگا فوڈ انڈسٹری میں اب خاصی تبدیلیاں اور انقلاب آنے لگے ہیں، کھانوں کی ورائٹی بھی بڑھ گئی ہے؟“**

”جی ہاں! الحمدللہ پاکستان میں فوڈ انڈسٹری کا مستقبل بہت روشن ہے۔ آپ دیکھ رہی ہوں گی کہ نئے سیکھنے والے اور کھانوں کی تجارت میں دلچسپی رکھنے والے اس انڈسٹری میں نئے نئے تخیل لے کر آ رہے ہیں۔ برگرز سے پزا اور پاستا سے اسپیگھٹی اور اسی طرح بیکنگ میں بھی نئے تخیل سامنے آ رہے ہیں اور انہیں بہت پذیرائی مل رہی ہے اس طرح یہ بڑی خوش آئند بات ہے“۔

**”PITHM اور COTHM کو کیسے ادارے پایا؟“**

”دونوں ہی پاکستان کے بہترین کھانوں، ہوٹلنگ اور سیر و سیاحت کو فروغ دینے والے ادارے ہیں۔ یہاں طلباء کے سیکھنے کے لئے بہت صحت افزا ماحول ہے۔ خاص کر نئی نسل کے سیکھنے کو بہت کچھ ہے مثلاً وہ جو بین الاقوامی سطح پر اعلیٰ معیار کے کھانے پکانا سیکھنا چاہتے ہیں اور فوڈ انڈسٹری میں پروفیشنلزم پر یقین رکھتے ہیں۔ اسی طرح ان کے کام میں مہارت بھی آتی ہے“۔

**”پاکستانی فوڈ چینلز کے بارے میں کیا رائے دیں گے؟“**

”یہ دنیا بھر میں ہوتے ہیں اور ہماری عوام کی بھی ضرورت ہیں۔ خاص کر گھریلو سطح پر پکانے کی سرگرمی اختیار کرنے والی خواتین اپنے معیار میں بہتری لانا چاہیں تو ان کے لئے یہ چینل بہت اہمیت رکھتے ہیں۔ پاکستانی چینل اگر پروفیشنل شیفز کی خدمات حاصل کر لیں تو ناظرین کی بڑی تعداد ان کی پیشہ ورانہ خدمات سے استفادہ کر سکے گی“۔

**”اپنی فیملی کے بارے میں کچھ بتائیں؟“**

”میرے ماشاءاللہ چار بچے ہیں اور ابھی زیر تعلیم ہیں اس لئے نہیں کہہ سکتا کہ کون میرا جانشین ہوگا۔ بیگم گھریلو خاتون ہیں اور انہیں بھی میرے پروگراموں سے بہت دلچسپی ہے۔ میں خود بھی خاصا ڈومیسٹک ہوں۔ چاہتا ہوں کہ فراغت پاتے ہی اپنی فیملی کے ساتھ وقت گزاروں“۔

**”آپ کی عیدالفطر کا مینو کیا ہوگا؟“**

”روایتی ڈشیں بیگم بنائیں گی اور میں اسپیشل چاکلیٹس اور کیک کے علاوہ کچھ نئی ورائٹی کی براؤنیز بیک کروں گا“۔

**”اپنی پسندیدہ غیر ملکی ڈش بتانا پسند کریں گے؟“**

”بالکل مجھے فرانسیسی ڈش Tornado with Blue Cheese with Brown Mashroom Sauce بہت پسند ہے جسے میں نے اپنے فرانس کے قیام کے دوران کھایا اور بنانا سیکھا اور اس کا ذائقہ اب تک نہیں بھول پایا“۔

# کوکنگ ٹیچر ثمینہ عبدالواحد سے ملئے

## یہ اپنی ذات میں انجمن ہیں

**کھانا پکانے اور سکھانے میں ماہر ثمینہ آپ میں سے کئی قارئین کے لئے ایک نیا نام ہوسکتا ہے۔ مگر کراچی کے مقامی دستکاری اور کوکنگ کے ادارے سے دلچسپی رکھنے اور وہاں کھانا پکانا سیکھنے والی خواتین اور بچیوں کے لئے آپ جانی پہچانی ہستی ہیں۔ انتہائی سادہ، بے حد پر خلوص اور اپنا ہنر جاننے والی ثمینہ عبدالواحد کا تعارف پڑھئے اور دیکھئے کہ آپ رمضان اور عید سعید پر اپنے ہاں کیسا اہتمام کرنے والی ہیں۔**

### ''محترمہ آپ نے کب اس شعبے میں قدم رکھا؟''

''دس برس پہلے باقاعدہ ملازمت کی مگر 2004ء سے اپنے گھر پر ہی کھانا پکانے کی کلاسز لیتی تھی۔ میری رہائش پرانے شہر کھارادر کراچی کی ہے اور ٹاور کے قریب فاطمہ ابدانی کے نام سے میمن کمیونٹی کا انسٹی ٹیوٹ تھا جہاں سے میں نے سیکھا بھی اور پھر تین برس تک ملازمت بھی کی۔ اس کے بعد مسلم لیڈی ٹیکنیکل انسٹی ٹیوٹ جو کہ رنگون والا ہی کی ایک ذیلی برانچ تھی وہاں میں دو فنون سکھاتی رہی۔ مہندی ٹیچر اور کوکنگ ٹیچر کے طور پر 2012ء تک ملازمت کی اور اسی دوران گل رعنا میں ہفتے میں دو دن کلاس لیتی تھی اب 2013ء سے دھوراجی کے اس مرکز میں کام کر رہی ہوں۔

### ''کیا آپ کچھ خاص ڈشز میں اسپیشلائزڈ شیف ہیں یا ہر چیز پکانا سکھاتی ہیں؟''

''خاص اور عام بھی بیکنگ سے چائنیز اور پھر پاکستانی کھانوں تک ہر چیز جو سیکھی ہے وہ سکھا رہی ہوں۔ اس میں کوئی طے شدہ ضابطہ نہیں۔ پھر یہاں تو ہر دن کے حساب سے کھانوں کی ترتیب بدلتی ہے۔ فوڈ کورٹ کے عنوان سے 10:30 سے 12:30 بجے دوپہر تک کلاس لیتی ہوں اور پھر ون ڈے کوکنگ کلاسز میں میری باری ہر منگل کو آتی ہے۔ جس کا انگریزی اخبار میں اشتہار دیا جاتا ہے''۔

### ''تو کتنا شوق اور ولولہ نظر آتا ہے نوجوان بچیوں میں اور درمیانی عمر کی خواتین کیسی طالبات ہوتی ہیں؟''

''دیکھئے سکھانے والا جتنا باریک بین ہوگا۔ جتنی دلچسپی اور ولولے سے طالبات کو اپنے ساتھ لے کر چلے گا اتنا ہی شوق ان میں بڑھے گا۔ مجھے تو بڑا مزا آتا ہے جب ہم پکانے کی غلطیوں پر بات کرتے ہیں یا مصالحوں کے تناسب کا ذکر کرتے ہیں سمر کیمپ میں تو ہمارے ہاں طالبات اور ان کی ماؤں کی لمبی قطار ہوتی ہے اور میں نے محسوس کیا ہے کہ نوجوان لڑکیوں کی نسبت شادی شدہ اور بڑی عمر کی خواتین پکانا سیکھنے میں زیادہ دلچسپی لیتی ہیں''۔

### ''سمر کیمپ اور رمضان مبارک میں آپ کیا خاص کھانے پکانا سکھاتی ہیں؟''

''رمضان میں تو چھٹیاں ہو جاتی ہیں شعبان میں ہم افطاری اور سحری کے کھانوں کی ڈشز بنانا سکھاتے ہیں۔ رمضان چٹخارے میں افطاری کے چھولے چاٹ، سموسوں اور عید اسپیشل کے عنوان سے شیر خورمہ اور دیگر لوازمات بنانے سکھائے۔ حال ہی میں کباب اسپیشل کے نام سے مختلف کبابوں کی تراکیب سکھائیں''۔

### ''اب آپ مجھے یہ بتایئے کہ اس بار عید ٹرالی کیسے اور کن لوازمات کے ساتھ تیار کریں گی؟''

''ٹرالی کا اہتمام تو عید اور چاند رات سے ایک روز پہلے شروع کر دیتی ہوں۔ عید چھوٹی ہو یا بڑی شیر خورمہ اور بوٹی کباب تو لازمی بنتے ہیں باقی رمضان میں جو چیزیں نہیں بنتیں وہ عید پر بنانے کا لطف آتا ہے۔ بیکنگ اور چائنیز میرے گھر میں زیادہ پسند کیا جاتا ہے۔ شوہر چائنیز چاہتے ہیں جبکہ بڑا بیٹا بیکنگ آئٹم اور چھوٹا کسی حد تک چٹورا ہے اسے بھنی ہوئی یا خوب مصالحے والی ڈشز پسند ہیں۔ عید فرائڈ آئٹم، بریانی اور کیک بھی پسند کئے جاتے ہیں۔ صبح عید کا سلام کرنے ساس کے گھر جاتی ہوں اور شام کو سب بہن بھائیوں کے ساتھ ممی کے گھر پر ملاقات ہوتی ہے۔ میری ممی تو اب حیات نہیں اس لئے ڈیڈی سے ملنے ہر روز جاتی ہوں۔

### ''[illegible]''

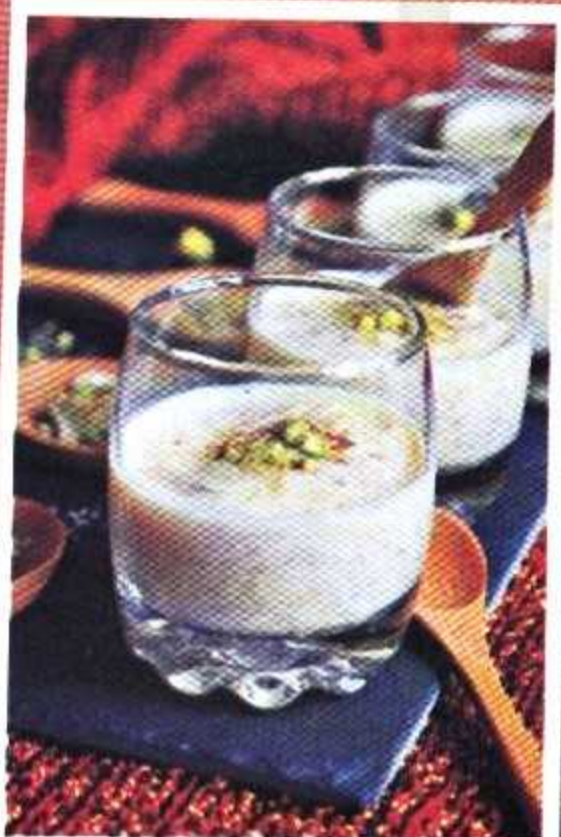
''میرے خیال میں تو سادہ طریقہ ہی زیادہ موزوں ہے کیونکہ روزے رکھنے کے بعد عیدالفطر کے روز کھانے کے متنوع لوازمات میں ثقیل غذائیں تو یوں بھی شامل ہوتی ہیں اسی پہلے روز ہاضمے کا امتحان نہ شروع کیا جائے۔ سویوں کو ڈالڈا VTF بناسپتی میں فرائی کر کے رکھ لیں۔ دودھ کو علیحدہ سے گرم کر لیں۔ بادام پستہ یا ناریل موٹا موٹا کوٹ کر شکر کے ساتھ دودھ میں پکا لیا جائے اور بھنی ہوئی لائٹ براؤن سویوں کو پکتے ہوئے دودھ میں شامل کر کے ایک ابال دے دیا جائے۔ چھوٹی الائچی اور چھوہاروں کے ساتھ زعفران بھی شامل کر لیا جائے یہی سادہ طریقہ زیادہ بہتر اور زود ہضم ہوتا ہے۔

ثمینہ عبدالواحد کی عید کی ریسپی

## بوٹی کباب

**اجزاء:**

ایک کلو بوٹی کیوبس کی شکل میں کٹوا لیں

| | |
|---|---|
| دال چنا | ایک پاؤ |
| لہسن | 10-12 جوے |
| ہری مرچ | 12-15 |
| سفید زیرہ | آدھا چائے کا چمچ |
| ادرک | باریک کاٹ لیں |
| نمک | حسب ضرورت |

**ترکیب:**

گوشت کو گلا کر نمک شامل کریں۔ آدھا گوشت گل جائے تو بھیگی ہوئی دال نتھار کر شامل کریں اور کچھ دیر پکنے کے بعد پیس لیں۔ مصالحہ سل بٹے اور امام دستے ہی میں کوٹیں اور اس موٹے موٹے مصالحے کے ساتھ بوٹیاں فرائی کریں۔

پریزنٹیشن: رائتے میں زیرہ بھون کر ہرا مصالحہ چھڑک کر بوٹیوں کے ساتھ پیش کریں۔

# کچھ مقدس غذائیں

## چند نعمتیں خاص

### آبِ زم زم

یہ جنت کی نہروں میں سے ایک ہے۔ اس کرہ ارض پر یہ بہترین اور عمدہ پانی ہے۔ کعبہ شریف سے 15 کلومیٹر کے فاصلے پر جنوب مشرق میں حجر اسود کی سیدھ میں ایک کنواں ہے جو "چاہ زم زم" کہلاتا ہے۔ اس میں بے شمار فائدہ مند کیمیائی مرکبات پائے جاتے ہیں جن میں میگنیشیم سلفیٹ، سوڈیم سلفیٹ، کیلشیم کاربونیٹ، سوڈیم کلورائیڈ، پوٹاشیم نائٹریٹ اور ہائیڈروجن سلفائیڈ شامل ہیں جن کے خواص الگ الگ ہیں۔

### میگنیشیم سلفیٹ

یہ ایک سمندری نمک ہے جو ہاضمے کے کام آتا ہے۔

### سوڈیم سلفیٹ

یہ قبض دور کرنے والا نمک ہے گھٹیا، شوگر کی بیماری، پیچش، پتھری گردے کے امراض میں بے حد مفید ہے۔

### سوڈیم کلورائیڈ

یہ خون کی صفائی، حدت، ہاضمہ، پیٹ کے درد، یرقان، خون کی کمی میں بے حد مفید ہے۔

### کیلشیم کاربونیٹ

ہاضمے کے علاوہ یورین کی صفائی، درد گردہ، گھٹیا، گرمی اور لو کا اثر، ماہانہ ایام کی بے قاعدگی اور اعضاء کی تکالیف کے لئے اکسیر ہے۔

### پوٹاشیم نائٹریٹ

تھکن اور لو کے اثر کو زائل کرتا ہے۔

### ہائیڈروجن سلفائیڈ

جلدی امراض، زکام، ہیضہ، بواسیر اور جوڑوں کے درد کے لئے حد درجہ مفید ہے۔

### کھجور

#### تندرست و توانا رہنے کا راز

یہ بہترین دوا بھی ہے۔ ایک کیمیاوی جوہر Inverter ہوتا ہے جو اس کی شکر کو Fructose میں تبدیل کرتا ہے یعنی یہ 70 فیصدی شکر پر مشتمل ہوتی ہے۔ کھجور میں پروٹین، چونا، آئرن اور وٹامن بھی کافی مقدار میں ہوتے ہیں۔ کھجور کی غذائیت اس کے ہر سو گرام حصے میں اس طرح ہوتی ہے۔

| غذائیت | نمکیات اور وٹامن |
| --- | --- |
| نمی 15.3% | کیلشیم 120 ملی گرام |
| پروٹین 2.5% | فاسفورس 50 ملی گرام |
| روغن 0.4% | لوہا 7.3 ملی گرام |
| نمکیات 2.1% | وٹامن C، 3 گرام |
| فائبر 309% | توانائی 317 کیلوریز |
| نشاستہ 75.8% | وٹامن B، 20 ملی گرام |

### زیتون اور اس کا تیل

#### صحت بخش پھل اور بہترین تیل

عرب ممالک کے علاوہ بحیرہ روم، اوقیانوس اور دنیا کے کئی خطوں میں زیتون کھانوں میں استعمال ہوتا ہے۔ عرب اس پھل کی تاثیر پر تنقید نہیں کرتے۔ وہ ناشتے سے لے کر رات کے کھانے تک زیتون کھاتے ہیں اور اس کے تیل میں کھانا پکاتے ہیں۔

زیتون کا تیل استعمال کرنے والوں میں امراض قلب، ذیابیطس اور موٹاپے کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔ زیتون کے تیل کو جو چیز مختلف بناتی ہے وہ یہ ہے کہ اس میں پولی فینولز کی بہتات ہوتی ہے۔ علاوہ ازیں کچھ فیٹی ایسڈز اور وٹامن -E کی مقدار بھی زیادہ ہوتی ہے۔

مختلف اقسام کے زیتون کے تیلوں میں ایکسٹرا ورجن، پیور اور ریفائنڈ کے علاوہ پومیس شامل ہیں۔ جن کو اسپین سے برآمد کر کے ڈالڈا نے پاکستان میں متعارف کروایا۔ ایکسٹرا ورجن ڈالڈا اولیو آئل سلاد اور کھانے پکانے میں استعمال ہوتا ہے۔ ڈالڈا پومیس اولیو آئل کو نسبتاً کم حرارت پر پکانا مفید ہے۔ دیگر تیلوں کی نسبت اولیو آئل ہی بہترین ہے۔

# آج مٹکا قلفی کھاتے ہیں

## یہ ہے گرمیوں کی خاص میٹھی تواضع

قلفی قدرتی دودھ کی آئسکریم ہوتی ہے۔ آئسکریم کا ذائقہ مختلف ہوتا ہے۔ یہ زیادہ تر کریم سے تیار کی جاتی ہے۔ آج مٹکا قلفی کا ذکر کرتے ہیں جسے بلاشبہ کھائے بنا رائے دینا بہت مشکل ہے۔ ایک مٹکے والے میٹھے دہی بڑے اور دوسرے یہ قلفی دونوں ہی گرمیوں کے موسم میں خاص ٹریٹ ہوتی ہے۔ دہلی کی یہ سوغات اب بھی پاکستان میں دہلی جامع مسجد کی مشہور مٹکا قلفی ہی کہلاتی ہے۔ اسی طرح مدینہ قلفی ہاؤس، المدنی قلفی ہاؤس اور چوہدری فرزند علی کی قلفی، ہر کسی کی اپنی اپنی پسند ہے۔ کراچی کی غریب آباد والی مرکزی شاہراہ جو لیاقت آباد اور حسن اسکوائر کو آپس میں ملاتی ہے۔ شام ہوتے ہی چھوٹے چھوٹے لکڑی کے کیبن ان قلفیوں اور ان کے شائقین کے لئے دیدہ و دل فرش راہ کر لیتے ہیں۔

رات گئے تک فٹ پاتھ کی رونقیں آنے جانے والوں کو متحیر کرتی ہیں۔ قریب رہنے والے، ذاتی سواریوں والے شائقین کھانے کے بعد میٹھا کھانے یہیں آتے ہیں اور اگر دعوتوں کے بعد میٹھی تواضع کرنی مقصود ہو تو بھی لوگ جوق در جوق یہیں آتے ہیں۔ شادیوں کی تقریبات میں بھی جہاں لب شیریں، گلاب جامن یا کھیر پیش کی جاتی ہے اب میٹھے میں بھی قلفی پیش کی جانے لگی ہے اور شادیوں کا حال کون نہیں جانتا کہ کس قدر اسراف کے بعد میٹھے پر بھی ہاتھ صاف کرتے ہوئے کھائی جائے یا نہ پلیٹ میں لی ضرور جاتی ہے۔ بہرحال موضوع کی طرف آتے ہیں۔

**عبدالوحید**

دہلی جامع مسجد کی مشہور مٹکا قلفی بنانے کی ریسیپی یہ بتاتے ہیں کہ ہم درجہ اول کا بالائی والا دودھ اس غرض سے لیتے ہیں اور اسے دھیمی آنچ پر پکاتے رہتے ہیں جب دودھ گاڑھا ہو جائے تو پھر اسے اس شکل میں بنا کر منجمد کرتے ہیں۔ گھروں سے ہم آئس بکس لے کر آتے ہیں۔ جن میں یہ رات گئے تک محفوظ رہتی ہیں۔ ہم تقسیم سے پہلے بھی دہلی کی جامع مسجد کے سامنے قلفی ہی کی دکانداری کرتے تھے۔ یہ ہمارا آبائی پیشہ ہے۔ کیا آپ یقین کریں گی کہ کئی نامور آئسکریم بنانے والے ہمارے تجارتی راز حاصل کرنے کی جستجو میں لگے رہے۔ یہ برانڈ قلفیاں کیا ہماری قلفیوں کا مقابلہ کرتیں۔ پیاس بجھانے اور فوری طور پر فرحت کے لئے کھالی تو کھالیں مگر مدتوں جن کا ذائقہ زبان پر تر رہے وہ ہماری مٹکا قلفی ہی ہے"۔

**چوہدری فرزند علی**

کبھی صدر کا علاقہ کراچی کی بہترین مارکیٹوں میں شمار ہوتا تھا۔ زیب النساء اسٹریٹ کو الفنسٹن اسٹریٹ کہا جاتا اور یہاں ہم ٹی جے اور پیریڈین کے مردانہ شلوار قمیض خریدنے جاتے، بوہری بازار کی سستی شاپنگ تو اب بھی لوگ کرتے ہیں آج سے تیس برس پہلے تو یہ پردوں، زنانہ اور بچگانہ کپڑوں، جوتوں، یونیفارم اور برتنوں کی مارکیٹ خاص شہرت رکھتی تھی۔ آلو چھولے چاٹ، مکس چاٹ اور کولڈ ڈرنک یا چوہدری فرزند کی لچھے دار فالودے والی ربڑی اور مٹکا قلفی اب بھی اسی جگہ اسی اہتمام سے دستیاب ہے۔

عبدالوحید صاحب نے فخریہ بتایا کہ "چوہدری فرزند علی ہمارے ہونہار شاگرد ہیں اسی طرح ملا کھیر قلفی والا لاہور کے انارکلی بازار میں کام کر رہے ہیں۔ ہماری تمام تراکیب یکساں ہیں ذائقہ اپنے اپنے ہاتھ اور لوازمات کے توازن کا ہے"۔

غریب آباد کی اس مرکزی شاہراہ پر اشرف قلفی ہاؤس اور المدینہ قلفی ہاؤس بھی ہیں مگر ہر کسی کا اپنا اپنا ذائقہ ہے۔

سادہ قلفی 40 سے 50 روپے میں دستیاب ہو جاتی ہے جبکہ پستے والی قلفی کے مزید 10 روپے ادا کر کے علیحدہ ذائقہ محسوس کیا جاسکتا ہے۔

**قلفی پیش کرنے کا صحیح طریقہ**

اسٹک والی قلفی تو آپ نے بے دھڑک ریپر اتار کے کھالی ہوگی مگر ذائقہ بڑھانے کے لئے قلفی والوں کے پاس لال شربت کی بوتل ہے جس کے ڈھکن کو کھولے بغیر اس میں چند سوراخ کر دیئے گئے ہیں اس طرح گاڑھا، میٹھا اور خوش ذائقہ قدرتی پھلوں سے کشید کیا ہوا شربت قلفی کی ٹکڑیوں پر خوبصورت نقش و نگار بنا لیتا ہے۔ اس کے بعد فالودے کو شامل کر دیا جاتا ہے۔ اگر آپ فالودے کے بغیر قلفی کھانا چاہیں تو وہ بھی حاضر ہے۔ تپتی گرمیوں کے جھلسا دینے والے دنوں کو ٹھنڈی ٹھار راتوں کی فرحت عطا کرنے میں جہاں آپ کی الیکٹرانک مصنوعات ساتھ نبھاتی ہیں وہیں قلفی جیسی غذا بھی پیچھے نہیں رہتی۔

# پائل میں گیت ہیں چھم چھم کے

## ان کے آنے کا پتا دیتی ہے پائل

برصغیر ہندو پاک کی خواتین میں پیروں کی زیبائش کے لئے پائل کا استعمال ہوتا آیا ہے۔ غالباً یہی وجہ ہے کہ اس زیور کی دلفریب جھنکار نے شاعروں کو بھی اس کی شان میں قصیدے لکھنے پر مجبور کردیا۔ زمانہ قدیم میں دلہن کے پیروں میں کھوکھلے موتیوں کی پائل پہنا دی جاتی تھی تاکہ جب وہ چلے تو چھن چھن کی آواز اس کے آنے کا پتا دیتی رہے۔

ایک دور وہ بھی تھا کہ قبائلی خواتین موٹے موٹے کڑوں جیسی پازیب پہن کر چلتی پھرتی تھیں۔ پاکستانی سندھ اور راجستھان میں اب بھی یہ زیور پہنا جاتا ہے۔ ہندوستان میں اس زیور کو پازیب کہا جاتا ہے۔ ایک زنجیر میں جھالر کی شکل میں چھوٹے چھوٹے سے موتی یا کندن لگے زیور خواتین میں پسند کئے جاتے ہیں۔

پہلے پہل صرف شادی بیاہ کی تقریبات میں اسے پہنا جاتا تھا۔ اب خوشیوں کے تہواروں کے علاوہ عام دنوں میں بھی پازیب پہنی جاتی ہے۔ کچھ خواتین پیروں کی انگلیوں میں چھلے بھی پہنتی ہیں۔

اگر آپ کے ملبوسات پر کام گولڈن رنگ کا ہے تو گولڈن ورنہ سلور پازیب اور پیروں کی انگلیوں میں بچھیاں جو منفرد ڈیزائنوں کی ہوتی ہیں پہنی جاتی ہیں۔ تصور کیجئے کہ کسی نازک سی خاتون کے پیروں پر دلکش انداز کی مہندی لگی ہو اور پیروں میں پازیب بھی پہن رکھی ہو آپ کے احساس کو کیسے نہ کرن چھو جائے گی۔ ایک رومان پرور احساس اور دلکش سراپے کی کشش آپ کا دل موہ لے گی۔

ہالی وڈ کی معروف ماڈلز فیشن شوز میں ایسے سینڈلز پہن رہی ہیں جن کی ڈیزائننگ کچھ اس انداز میں کی گئی ہے کہ یہ پائل جیسی شکل کی معلوم ہوتی ہے۔ پاکستان میں بھی جوتوں کی جدید ثقافت متعارف ہوئی اور سادہ ڈوریوں میں پروئے ہوئے زنجیر نما سی ایک بیل ٹخنوں سے ذرا اوپر باندھی ہوتی ہے۔ کبھی یہ سینڈل ہی کا حصہ ہوتی ہے۔ چاندی کی پائل اب بھی زیادہ پسند کی جارہی ہے۔ لاہور میں نوجوان لڑکیاں ایک ہی پاؤں میں چار پانچ قسم کی مختلف پائلیں پہن رہی ہیں۔

سب سے پہلے پیڈی کیور کرلیں، ناخن نفاست سے تراش لیں، اگر آپ کا وزن کم ہو تو سینڈل کے پیروں کی دلکشی دوگنا بڑھادے گی۔ اگر آپ کے پیروں پر دھبے اور نشانات ہوں گے تو زیور کا حسن ماند پڑ جائے گا۔ اگر آپ نے دھول، مٹی، دھوپ اور دیگر پیروں کی بیماریوں سے خود کو محفوظ رکھا ہے تو پائل ضرور پہنئے۔ ہندوستان سے آنے والی پازیبوں میں چھوٹے چھوٹے گھنگھرو لگے ہوتے ہیں آپ چاہیں تو انہیں علیحدہ کروالیں تاکہ جھنکار آپ کے کاموں میں مخل نہ ہو۔ اس کے بعد بھی پائل میں بہت سے گیت ہیں جو چھم چھم کرتے آپ اور آپ کے اردگرد بسنے والے لوگوں کو مسحور کردیں گے۔

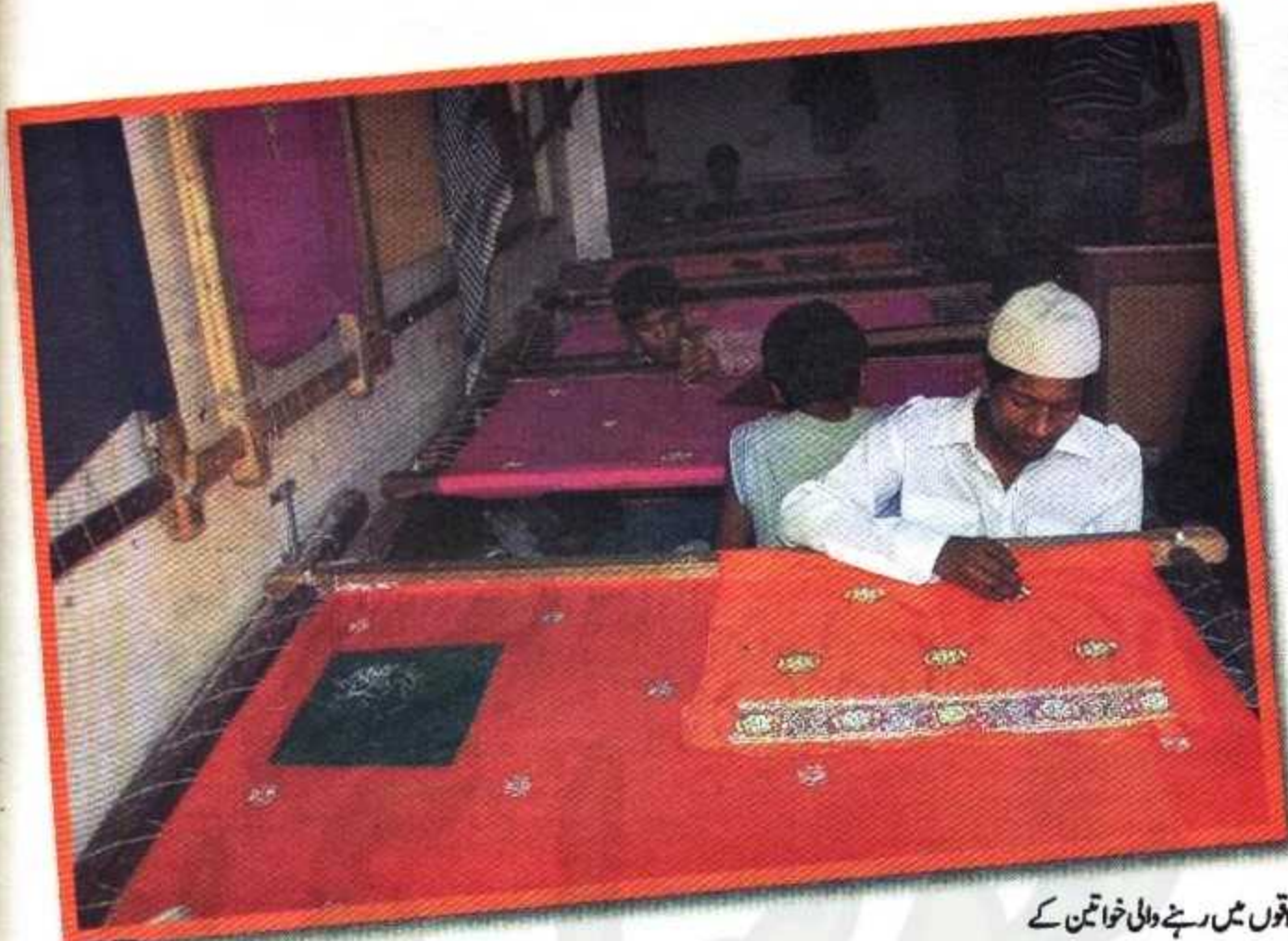
# ''زردوزی''

## ہنر اک دستکاری کا

### جدید ٹیکنالوجی بھی جسے مات نہ دے سکی

شمیلہ زاہد

وہ چیزیں جو انسانی ہاتھوں کی مدد سے تیار کی جائیں ان چیزوں کو گھریلو دستکاری کہتے ہیں۔ عصرِ حاضر میں جدید سے جدید ٹیکنالوجی کا انسانی زندگی پر تسلط گہرا سے گہرا ہو رہا ہے۔ قدیم زمانے میں خواتین گھروں میں عمدہ سے عمدہ مختلف کڑھائیاں کرتی تھیں۔ وہ اس فن میں تاک تھیں۔ نسل در نسل یہ فن ہم تک پہنچا ہے لیکن اب جدید ٹیکنالوجی کے اس دور میں ایسا لگتا ہے جیسے ہاتھوں کی جگہ مشینوں نے لے لی ہے۔ اب بغیر ہاتھوں کی محنت اور مشقت کے طرح طرح کی مشینی کڑھائیوں سے بنے ملبوسات بازار میں عام ہیں۔ ان ساری باتوں کے باوجود گھریلو دستکاری پنجاب، سندھ کے بیشتر علاقوں میں باقاعدہ گھریلو صنعت اختیار کر گئی ہے۔

اس فن میں آج بھی مشینی زندگی میں لطیف روح پھونک دی ہے۔ دوسرے لفظوں میں جو لطیف احساس اور ثقافت گھریلو دستکاری میں پوشیدہ ہے وہ مشینی کام میں نہیں۔ سادہ سے سادہ وسائل کے ذریعے گھریلو دستکاری انسان کی مہارت، فکر و توانائی کا موجد بنتی ہے۔ اس کے ذریعے کسی بھی معاشرے کے عقائد، آداب، ثقافت، تہذیب و تمدن، رسم و رواج کی جھلک نظر آتی ہے۔ پاکستان کے مختلف علاقوں میں رہنے والی خواتین کے پہنے جانے والے لباس اس کی ثقافت کی عکاسی کرتے ہیں۔ پنجاب کی خواتین میں کشمیری کڑھائی، ملتانی کڑھائی، کروشیا، موتی ٹانکا، مچھلی ٹانکا، کاج ٹانکا وغیرہ مشہور ہیں جبکہ سندھ کی خواتین سندھی کڑھائی میں خاص مہارت رکھتی ہیں۔ اس کے علاوہ سندھ و پنجاب میں زردوزی کا کام بے حد مقبول ہے۔ سندھ و پنجاب میں اس کے کئی گھریلو کارخانے ہیں۔ جہاں خواتین لوگوں کے ذوق کے مطابق مختلف کپڑوں پر اپنی مہارت سے کام کرتی ہیں۔ فنِ زردوزی، آنچل میں ٹکیں گے خواب آج بھی، زردوزی کے کام کے لئے سب سے پہلے منتخب ڈیزائن کو بٹر پیپر پر پینسل یا پین کی مدد سے اتارا جاتا ہے۔ پھر سوئی کی مدد سے تھوڑے تھوڑے فاصلے پر سوراخ کئے جاتے ہیں۔ اس طریقے کو اسٹینسل (Stencil) کہتے ہیں۔ پھر کپڑے کو لکڑی کے بڑے چوکھٹے یا فریم پر موٹے سوتی دھاگے سے کس کر تان دیا جاتا ہے۔ کپڑا فریم یا اڈے پر جتنا اچھا کسا جاتا ہے کڑھائی اتنی ہی نفیس اور عمدہ ہوتی ہے۔ لہٰذا اس بات کا خیال رکھا جاتا ہے کہ اڈے پر کپڑا ڈھیلا ڈھالا نہ ہو ورنہ کام میں نفاست نہیں آتی۔ اس کے بعد کپڑے کے اوپر بٹر پیپر ڈیزائن والا رکھا جاتا ہے۔ ڈیزائن والا حصہ نیچے ہوتا ہے اور اس کے اوپر سفید پاؤڈر جو کہ مٹی کے تیل اور چوک کا مکسچر ہوتا ہے اس پر پھیرا جاتا ہے۔ اس عمل کے بعد کپڑے پر بٹر پیپر کا عکس آ جاتا ہے۔ اب کپڑے پر آئے اس نقش پر زردوزی کا کام کیا جاتا ہے۔

زردوزی کے کام کے لئے مختلف نمبروں کی سوئیاں استعمال کی جاتی ہیں۔ موتی، کورا اور سلمٰی ٹانکے کی سوئیاں الگ الگ ہوتی ہیں۔ زردوزی کا کام کرنے کے لئے جو سوئی استعمال کی جاتی ہے اس کی خاصیت یہ ہے کہ وہ نوک کی طرف سے آگے سے مڑی ہوتی ہے۔ زردوزی کے سامان میں سلمٰی، ستارہ، کورا، دبکا خاص طور پر قابلِ ذکر ہیں جو تانبے کے تار سے بنے اسپرنگ ہوتے ہیں۔ ان اسپرنگ پر سنہری اور سلیٹی رنگ کی چمکدار پالش بھی کی جاتی ہے۔ اس پالش کو کرنے کی اہم وجہ یہ ہے کہ اس عمل سے کپڑے پر کیا کام برسوں تک کالا نہیں ہوتا۔ سستے تاروں پر سنگل پالش کی جاتی ہے اور مہنگے تاروں پر ڈبل پالش کی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ ستارے، موتی، نگینے، پلاسٹک سے بنے ہوئے پھول اور پتیاں، تانبے، پیتل اور سلور دھات کی پھول پتیاں بھی استعمال کی جاتی ہیں۔ تانبے، پیتل اور سلور دھات کی پھول پتیاں بیل کی شکل میں جارجٹ اور چائنا کرنکل کے کپڑے پر استعمال کی جاتی ہیں۔ یہ کام اینٹیک ورک کہلاتا ہے۔ جو شادی بیاہ کے جوڑوں کے علاوہ عید تہواروں کے موقع پر بنایا جاتا ہے اور اس کام کے ساتھ ساتھ لباس کی تراش خراش میں جیسی چاہیں تبدیلی کر سکتی ہیں۔ نفاست سے بنے کام کو ہر محفل میں سراہا جاتا ہے۔

# دوران حمل روزہ؟

## ماں بننے والی خواتین روزہ رکھیں یا نہ رکھیں؟

**یہ وہ سوال ہے جو ہر سال نئی ماں بننے والی خواتین کے ذہن میں بھی اٹھتا ہے اور خاندان کے افراد بھی شش و پنج میں پڑ جاتے ہیں اگرچہ اسلامی تعلیمات کی رو سے انہیں روزہ رکھنے کا پابند نہیں کیا گیا چنانچہ وہ بعد میں ان روزوں کی قضا بھی کرسکتی ہیں۔ تاہم اگر کوئی خاتون یہ سمجھتی ہیں کہ وہ روزہ رکھ سکتی ہیں اور اس کے دل میں روزہ رکھنے کی شدید تڑپ بھی رکھتی ہیں تو وہ روزہ رکھنے کی ہمت کرسکتی ہیں۔**

طبی نقطہ نظر سے ڈاکٹرز اور ماہرین غذائیت کا خیال ہے کہ روزہ رکھنے کے بے شمار جسمانی فوائد ہیں۔ روزے کی حالت میں جسم کی غیر ضروری چربی اور اضافی حرارے استعمال ہوجاتے ہیں جس کی وجہ سے جسم بہت سی بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے۔

اگر آپ ماں بننے والی ہیں تو فرض روزے رکھ سکتی ہیں تاہم اپنی گائناکولوجسٹ سے مشورہ بہت ضروری ہے۔ کراچی کے آغا خان یونیورسٹی اسپتال کے زچگی کے ماہرین بھی اسی رائے کو تسلیم کرتے ہیں۔

جدہ کے اسپتال کے شعبہ امراض نسواں میں خدمات انجام دینے والی گائناکولوجسٹ ڈاکٹر سمعیہ نے سعودی عرب سے شائع ہونے والے ایک انگریزی روزنامے کو انٹرویو میں بتایا کہ "روزے سے شکم مادر میں پرورش پانے والے بچے کی نشوونما پر اگرچہ کوئی منفی اثر نہیں پڑتا تاہم اگر ماں کمزور ہے یا اس میں برداشت کی قوت بھی نہیں تو پھر اسے ہدیہ اور کفارہ ادا کرنا چاہئے۔ ابتداء میں ہی اگر کمزوریوں پر قابو پالیا جائے اور ڈاکٹر سے مشاورت جاری رکھی جائے تو عموی اور زچگی کی صحت کا علم رہتا ہے۔ اسی طرح ہر ماہ معائنہ لازمی ہے۔ اس طرح بچے کی نشوونما کی رفتار کا جائزہ لیا جاسکتا ہے۔ خاتون کے وزن پر بھی نظر رکھی جاسکے گی اور اگر کوئی پیچیدگی سامنے نہ آئے تو روزہ رکھنے کی اجازت دی جاسکے گی۔

ڈاکٹر سمعیہ نے کہا کہ "حمل کے ابتدائی 3 ماہ روزہ رکھنے کے حوالے سے قدرے سخت ہوسکتے ہیں کیونکہ ان دنوں خواتین میں مارننگ سک نیس زیادہ ہوتی ہے صبح کے وقت متلی بھی ہوتی ہے اور کھانے پینے سے رغبت بھی محسوس نہیں ہوتی۔ اگر وہ سحری بھی نہ کریں تو دن بھر میں ان کی طبیعت بگڑ سکتی ہے اگر ایسی خواتین یہ دورانیہ گزار لیں یا پھر ایک دن چھوڑ کے ایک دن روزہ رکھ سکیں تو رکھ لیں"۔

اس سوال کے جواب میں کیا "نازک اندام اور دبلی پتلی خواتین کو زچگی کے دوران روزہ رکھنا تکلیف دہ عمل ہوتا ہے یا فربہ خواتین کے لئے یہ صبر آزما کام ہے؟"

جواباً وہ کہتی ہیں "نازک اندام اگر نقاہت کا شکار ہوں۔ ان کی عموی صحت خراب ہو تو مسئلہ ہوسکتا ہے۔ فربہ یا بظاہر تندرست نظر آنے والی خواتین کو اگر ہائی بلڈ پریشر کی شکایت ہو تو، یا جن خواتین کے خون میں ہیموگلوبن کی سطح کم رہتی ہے یا جنہیں مرگی کے دورے پڑتے ہیں ایسی خواتین بھی روزہ نہ رکھیں۔ یہ میرا پرخلوص مشورہ ہے۔ اسی طرح جن خواتین کو باقاعدگی سے انسولین اور وٹامن کے انجکشن لگانے کی ضرورت پڑتی ہے انہیں بھی روزے سے گریز کرنے کا مشورہ دوں گی"۔

### "آپ خاص کر ان خواتین کو سحری اور افطاری میں کیسی غذا لینے کا مشورہ دیتی ہیں؟"

"یوں تو ہر شخص کو گرمیوں کے روزوں میں پانی کی زیادہ مقدار استعمال کرنی چاہئے لیکن خاص طور پر ماں بننے والی خواتین کو رات بھر میں وقفے وقفے سے ڈھائی لیٹر تک پانی پینا چاہئے تاکہ غذا ہضم کرنے کے نظام اور اس سے متعلق اعضاء سے فاسد مادوں کا اخراج ممکن ہوسکے۔ انہوں نے کہا کہ عام دنوں کی طرح انہیں رمضان میں بھی مرغن اور مصالحے دار غذاؤں سے پرہیز کرنا چاہئے۔

پاکستانی کلچر میں مصالحے دار چاٹ اور پکوڑوں، سموسوں سے پرہیز نہیں کیا جاتا۔

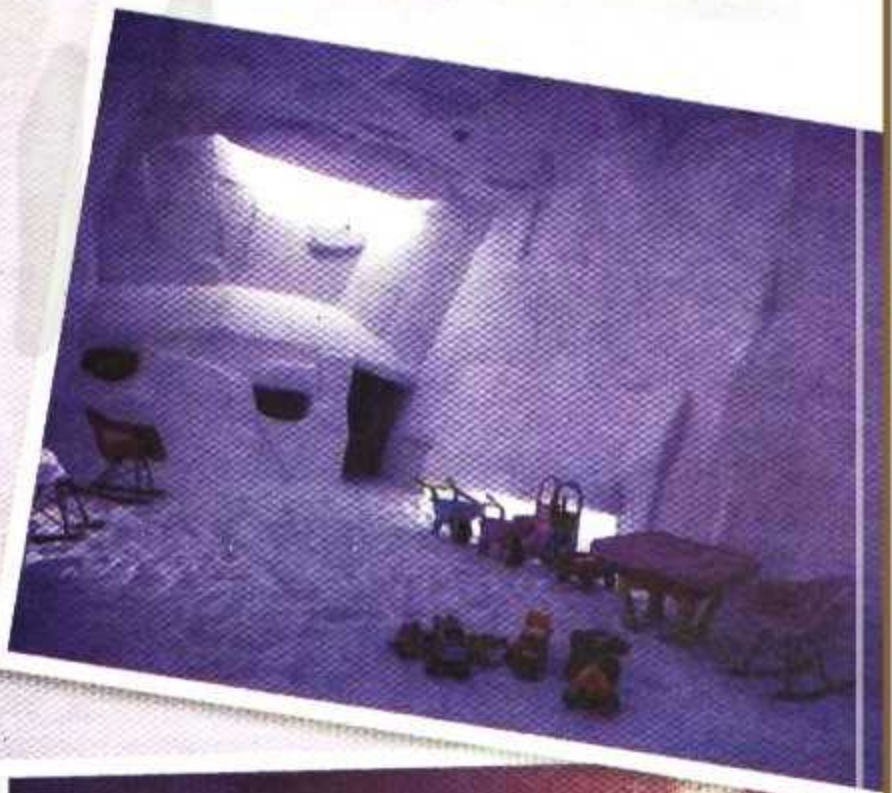
امراض نسواں اور زچگی کے امور کی ماہر محترمہ سمعیہ نے گفتگو جاری رکھتے ہوئے کہا کہ "ایسی 3 خواتین روزے نہ رکھیں اول وہ جو جڑواں بچے کی ولادت سے قریب ہوں، قبل از وقت ولادت کا امکان ہو، شدید قسم کی مارننگ سک نیس لاحق ہو تو بینائی کا دھندلا ہوجانے یا دل کی دھڑکن کی رفتار بڑھ جانے جیسی علامات ظاہر ہونے لگیں یا Urine کی نالی میں تکلیف ہو تو فوراً روزہ توڑ دیا جائے یا پھر روزہ سرے سے رکھا ہی نہ جائے اور بعد میں قضا کرلی جائے"۔

# چلئے نمکین اسپا

## نمک کے شفائی غار

### جہاں پرانے امراض 4 روز میں شدت کھو بیٹھتے ہیں

آپ نے SPA کا نام تو سنا ہوگا یہ روایتی بیوٹی پارلر کی خدمات سے کئی درجے بلند سہولتیں اور خدمات پیش کرتا ہے۔ کئی جدید انداز کے مساج، آیورویدک طریقہ علاج سے جلد پر نکھار، تھکن، اضمحلال اور افسردگی دور کرنے کے انداز یہاں اپنائے جاتے ہیں آج ہم آپ کو لاہور میں نمک کے Spa کی سیر کراتے ہیں جو برصغیر میں اپنی نوعیت کا پہلا مصنوعی غار ہے جسے دمہ، نزلہ زکام، جلدی امراض اور بے خوابی کے مریضوں کا شفاخانہ کہا جارہا ہے۔

یورپ، امریکہ کی کئی ریاستوں اور خلیجی ملکوں میں نمک سے بنے ہوئے کمرے یا انسانی ساختہ نمک کے غار عام ہوتے جارہے ہیں۔ یہ نمکین کمرے یا غار صحت وتندرستی کو بہتر کرنے کے لئے بنائے جاتے ہیں اور بہتری اس وقت آتی ہے جب لوگ کچھ دیر تک یہاں رکتے ہیں اور سانس کے ذریعے نمک کے انتہائی باریک ذرات پھیپھڑوں میں داخل ہوتے ہیں اس طرح جسم کی صفائی ہوتی ہے پورا انسانی وجود نئے سرے سے توانا ہوجاتا ہے۔

### تاریخی حوالہ

نمک کے غاروں کے ذریعے علاج کی ابتداء 19ویں صدی عیسوی میں پولینڈ میں ہوئی جہاں ایک معالج نے محسوس کیا کہ نمک کی کان میں کام کرنے والے افراد کو دمہ، نزلہ اور دیگر امراض عموماً لاحق نہیں ہوتے اس کا مطلب ہے کہ اس کام میں ان کی قوت مدافعت عام لوگوں سے بہتر کام کرتی ہے۔ اس کی طبی وجہ یہ معلوم ہوئی کہ نمک سے لبریز ہوا قدرتی جراثیم کش وسیلے کے طور پر کام کرتی ہے اور جسم کی اندرونی آلائشوں کو باہر نکال دیتی ہے۔ جس سے صحت بہتر رہتی ہے۔

یہ پاکستانی Salt Cave Spa لاہور کے علاقے گلبرگ گلیریا میں بنایا گیا ہے یہ مصنوعی غار امریکی ادارے فوڈ اینڈ ڈرگ ایڈمنسٹریشن (FDA) سے منظور شدہ معدنی نمک سے تعمیر کیا گیا ہے اس SPA کا فرش بھی نمک سے تیار کیا گیا ہے یہاں ہیلو جنریٹرز کی مدد سے نمک کو انتہائی باریک ذرات میں تبدیل کیا جاتا ہے جو بظاہر نظر نہیں آتا پھر انہیں منتشر کردیا جاتا ہے۔ نمک کے یہی باریک ذرات علاج کے سلسلے کی اہم کڑی ہے۔ یہ ذرات سانس کے راستے پھیپھڑوں میں اتر کر دوران خون میں شامل ہوتے ہیں اور جراثیم کا مقابلہ کرتے ہیں جو متعدد الرجی، دمہ، Sinus اور کیل مہاسوں کا سبب بنتے ہیں۔

دیگر طبی مسائل جن میں پرانی برونکائٹس، فلو، نزلہ زکام، سینے میں بلغمی مواد کا بھر جانا، اگیزیما، کانوں کا انفیکشن، خون کی کمی (انیمیا) اور بے خوابی شامل ہیں نمک سے پھیپھڑے کے ہوائی راستوں تک پانی کے اخراج میں مدد ملتی ہے۔ اس سے بلغم پتلا ہوتا ہے اور باریک روؤں یعنی Cilia کی کارکردگی بہتر ہوتی ہے اور وہ پھیپھڑوں سے بلغم کو باہر نکالنے کا کام زیادہ بہتر طریقے سے کرسکتی ہیں۔ محترمہ طلعت نقوی اس Spa کے تعلقات عامہ کی ڈائریکٹر سے انہوں نے گفتگو میں بتایا "آج ہم جس آلودہ ماحول میں رہ رہے ہیں اس کی وجہ سے الرجی کی شکایتیں بڑھتی جارہی ہیں ہم آسٹریا سے مخصوص قسم کا نمک درآمد کررہے ہیں جو سانس کے راستے جسم میں اتارے جانے کے قابل ہے۔ ہماری مشینیں اس نمک کو بخارات میں تبدیل کرکے ہوا میں تحلیل کرتی ہیں۔ میں اپنی مثال پیش کرتی ہوں کہ مجھے کھانسی کی پرانی شکایت تھی لیکن جب سے میں نے اسپا کے لئے کام کرنا اور یہاں ٹھہرنا شروع کیا اور یہاں موجود بخارات میں سانس لینے سے کھانسی کی تکلیف میں نمایاں حد تک کمی محسوس کررہی ہوں"۔ Salt Cave Spa کے روح رواں عبدالغفور صاحب کے مطابق "یہ دنیا کا دوسرا بڑا انسانی ساختہ نمک کا غار ہے" انہوں نے کہا کہ نمک کھانے سے نقصان ہوسکتا ہے لیکن بیرونی استعمال بے حد مفید ہے۔ اس میں جراثیم کش اور رافع سوزش خصوصیات پائی جاتی ہیں۔ یہاں ہم نے بچوں کے لئے چھوٹا غار اور کھیلنے کی جگہ بنادی ہے جو بچے نظام تنفس کی خرابیوں کا شکار ہیں وہ یہاں آتے ہیں اور 6 سے 12 سال کی عمر تک بچے جو الرجی کا شکار ہوں وہ بھی یہاں سے شفا پاتے ہیں"۔ حسن ودلکشی کے اضافے میں اس Spa کا کیا کردار ہے؟ اس سوال کے جواب میں انہوں نے کہا "یہاں تھوڑی دیر قیام سے بڑی آنت (قولون) کی صفائی میں مدد ملنا شروع ہوجاتی ہے اس طرح جلد چمکدار، تروتازہ اور نکھری جاتی ہے تاہم اپنے مہمانوں کو یہ مشورہ دیتے چلیں کہ آپ چھ روز کے سیشن مکمل کرکے نتائج دیکھیں اور پھر اپنی ضرورت اور ڈاکٹر کے مشورے سے کچھ وقفہ دیں۔ واضح رہے کہ کلر کہار کے قریب واقع نمک کی کان میں بھی ایک اسپتال بنایا گیا ہے جہاں سانس کے مریضوں کا علاج کیا جاتا ہے۔ لاہور کے اس جدید اسپا کے ذرائع کے مطابق کلر کہار کی اس نمک کی کان میں جہاں اسپتال ہے وہاں موجود نمک بخارات میں تبدیل ہوکر تقریباً ختم ہوچکا ہے اس لئے وہاں علاج کے لئے آنے والوں کو خاصا وقت گزارنا پڑتا ہے۔ اس نئے اسپا میں پینتالیس، پینتالیس منٹ پر محیط تین سیشنز کے ذریعے وہی نتائج حاصل ہوسکتے ہیں جو کھیوڑہ کی کان میں 3 ماہ کے علاج سے ملتے ہیں۔

# اسکرین بیوٹی، صلاحیت بھرا چہرہ

# مومل شیخ

**وہ اسکرین بیوٹی تو ہے مگر اصل زندگی میں زیادہ پرکشش نظر آتی ہے۔ گندمی رنگ، تیکھے نقوش، بوٹا سا قد، شانوں تک تراشے ہوئے بال جنہیں اس نے لہریئے دار انداز میں ترشوایا تھا۔ سادہ، سوتی لباس اور نیچرل میک اپ میں مومل شیخ واقعی منفرد، باوقار اور پیاری لگتی ہے۔ اس کی والدہ زینت منگھی بھی جاوید شیخ سے شادی سے پہلے ایسی ہی خوبصورت ہوا کرتی تھی۔ زینت اب تو عرصہ ہوا ماڈلنگ چھوڑ چکی ہیں مگر جاوید اب بھی یہی کام کر رہے ہیں کہ وہ بھی اداکاری ہی کے لئے موزوں شخصیت ہیں۔**

ٹیلی ویژن سے شہرت پانے والی مومل ان دنوں لالی وڈ کی فلم کی عکسبندی میں حصہ لے رہی ہیں اور آپ انہیں مقامی چینل کے مارننگ شو میں بھی دیکھ رہے ہیں۔ مومل اداکار جاوید شیخ اور زینت منگھی کی صاحبزادی ہیں۔ زینت 70 کی دہائی میں ٹی وی کمرشلز کرتی رہی ہیں۔ جاوید شیخ پاکستانی فلم انڈسٹری کے نامور اداکار ہی نہیں ہدایت کار بھی رہے ہیں۔ انہیں پڑوسی ملک کے بڑے بینرز کے ساتھ کام کرنے کا موقع ملا۔ آج کل یہ خود بھی ڈرامہ انڈسٹری سے وابستہ ہیں۔ جب جب مومل کا ذکر ہوگا جاوید صاحب کا ذکر بھی ہوگا۔

### ''مومل تم تو بنی بنائی آرٹسٹ ہو گھر سے یقیناً Support تو ملی ہوگی؟''

''ہر کوئی مجھ سے پہلا سوال یہی کرتا ہے۔ سچ تو یہ ہے کہ بڑے آرٹسٹ کی اولاد ہونا کوئی معنی کم ہی رکھتا ہے جب تک کہ آپ انفرادی کارکردگی کا اچھا مظاہرہ نہ کریں۔ یہ پڑوسی ملک میں ہوتا ہے کہ آرٹسٹ اپنی اولاد کو فیلڈ میں متعارف کرانے کے لئے فلم میں پیسہ لگاتے ہیں اور بچے کو پہلی فلم گھر ہی سے ملتی ہے۔ پاکستان میں ویسا کلچر ہی نہیں۔ ابو امی نے مجھے شادی سے پہلے اس فیلڈ میں نہیں آنے دیا اور شادی بھی اس شرط پر نہیں کی کہ شوہر کام کی اجازت دیں گے۔ اب اداکاری کے جراثیم تو تھے ناں اس لئے تھوڑا گھر اور تھوڑا بہت کام ساتھ ساتھ شروع کیا۔ میں اس نتیجے پر پہنچی ہوں کہ اصل میں گھر فل ڈیوٹی مانگتا ہے لہٰذا جب تک فیملی آگے نہیں بڑھتی میں ڈرامہ اور فلم کر رہی ہوں۔ مجھے شوہر کی مکمل سپورٹ ہے''۔

### ''سنا ہے جاوید شیخ بچوں کے لئے شوبز ورلڈ کو مناسب نہیں سمجھتے؟''

''ہر اداکار اسی طرح سوچتا ہے۔ کام اور تفریحات میں تو فرق ہونا چاہئے۔ یہ کام سنجیدگی سے کرنے والا اور قطعی تخلیقی ہے۔ میرے خاندان کے کئی افراد مثلاً چچا، ابو، پھوپھا جان اور اب میرے کزن شہروز اور بھابھی بھی اس فیلڈ میں ہیں۔ کن سے ملنا ہے کیا بات کرنی ہے؟ کون کیسی مہارت رکھتا ہے یا کون وقت ضائع کرتا ہے؟ سب کچھ پتا رہتا ہے۔ خاتون آرٹسٹ اپنی عزت اور مرتبے کا یقین خود اپنے رویے سے کر سکتی ہے کوئی کسی کو بے وقوف نہیں بنا سکتا۔ اگر آپ ہر کسی پر اعتماد کرلیں گی تو یہ دنیا ہے تو دھوکے بازوں ہی کی، وہ تو اپنا کھیل جاری رکھیں گے۔ پھر بھی میں کہوں گی کہ اب پڑھے لکھے اچھے گھروں کے لڑکے لڑکیاں آرہے ہیں۔ پروڈکشن اسٹاف ہماری بہت عزت کرتا ہے''۔

### ''آنے والی فلم کے بارے میں کچھ بتاؤ؟''

''یہ میرے لئے کسی ایڈونچر سے کم نہیں تھا۔ یہ فلم ''ناچ''، ممکن ہے جلد ہی ریلیز ہو جائے مگر بھئی شان جیسے باصلاحیت اداکار کے مقابل کام کرنا ہرگز آسان نہ تھا۔ کیونکہ فلم دیکھنا اور فلم میں اداکاری کرنا دو یکسر مختلف کام ہیں۔ میں شان کا ہاتھ تھامتے ہوئے تھر تھر کانپ جا رہی تھی پتا نہیں لوگ کیسے اعتماد سے رومانوی سین کر لیتے ہیں''۔

### ''ناچ میں اپنے کردار سے متعلق کچھ بتاؤ؟''

''تھوڑا سا تجسس باقی رہنے دیں۔ اچھا رول ہے جواب تک میں نے ٹی وی پر نہیں کیا۔ فلم ریلیز ہوگی تو آپ لوگ مجھے اور بھی چاہیں گے''۔

### ''کیسے کردار کرنے کی تمنا ہے؟''

''آج کل میں منفی کردار ادا کرنے کی سوچ رہی ہوں۔ یہ کردار اپنے اندر بڑی جامعیت، کشش اور پرفارمنس کی گنجائش رکھتے ہیں یا یوں سمجھ لیں کہ میں روتے رلاتے ہوئے اب تھکنے لگی ہوں۔ اس لئے تھوڑا سا موڈ تبدیل کرنے کی سوچ رہی ہوں دیکھئے کہ اس نئے موڈ میں ناظرین مجھے سراہتے ہیں یا نہیں۔ دراصل میں کوشش کر رہی ہوں کہ ورسٹائل اداکارہ کہلاؤں۔ آئندہ فلم کے لئے بھی میری ترجیح ایسے کردار ہوں گے جو مجھے پسند آئیں گے یا جو میری پسندیدگی کا گراف بڑھا سکیں۔ اتنا کام کرنے یا اداکاروں کے خاندان سے تعلق رکھنے کے بعد میرا حق تو بنتا ہے''۔

''کیا پڑوسی ملک جاؤ گی اگر اچھا کردار مل رہا ہو؟''

''یہ تو بہت آگے کی بات ہے ابھی یہ نہیں کہہ سکتی لیکن ہر حال میں یا ہر قیمت پر تو پڑوسی ملک نہیں جایا جا سکتا اور یہاں بھی فلم سوچ سمجھ کر سائن کروں گی جیسے اب تک ٹیلی ویژن کا سیریل اسکرپٹ اور ٹیم کو دیکھ کر ہی کرتی رہی ہوں''۔

''حال ہی میں تم نے مارننگ شو بھی کیا یہ تجربہ کیسا رہا؟''

''شوبز کی اس دنیا میں کام جاننے کی لگن رکھنے والوں کے لئے بڑی وسعت ہے۔ میں نے بھی اس بحر بیکراں سے کچھ موتی چننے کی کوشش کی۔ میں ٹائپ کاسٹ نہیں بننا چاہتی اس لئے خود اپنے آپ کو دریافت کرنے کی کوشش کر رہی ہوں۔ مارننگ شوز کے اصل ناظرین عام گھریلو خواتین ہوتی ہیں یا وہ مرد حضرات بھی جن کے دفتری اوقات کار گیارہ بجے کے بعد شروع ہوتے ہیں۔ ان پروگراموں میں تفریحی عنصر تو ہوتا ہے لیکن یہ معلوماتی اور انٹیلیکچوئل سطح کے بھی ہوتے ہیں۔ میں چاہتی ہوں کہ روزانہ کا یہ پروگرام ایک عام گفتگو پر مشتمل نہ ہو بلکہ میرے ناظرین کو ذہنی جلا بخشے، میری کامیابی اسی میں ہے کہ میں لوگوں تک علم پھیلاؤں اسی سے مجھے اطمینان بھی ہوتا ہے''۔

''اپنے تعلیمی کیریئر سے متعلق کچھ بتانا چاہو گی؟''

''میں نے مارکیٹنگ اور ایڈورٹائزنگ پڑھی ہے اسی شعبے میں کام کرتے رہنا چاہوں گی''۔

''خوبصورتی اور تقدس آپ کی نگاہ میں؟''

''میری امی کی شخصیت میں یہ دونوں خوبیاں موجود ہیں''۔

''کوئی ایسا زیور جس کے بغیر میک اپ ادھورا لگے؟''

''اپنی منگنی کی انگوٹھی، جو شاید ہی کسی ڈرامے کی ریکارڈنگ میں نہ پہنی ہو''۔

''پسندیدہ اسٹائل آئیکون؟''

''ایان علی، عائشہ عمر اور آمنہ شیخ''

''اور تمہارا اپنا اسٹائل کیا کہلاتا ہے؟''

''سادگی اور صرف سادگی''۔

''کوئی ایسی تین شخصیتیں جن کے بغیر دنیا ادھوری لگے؟''

''میری امی ہی ایسی شخصیت ہو سکتی ہیں''۔

''پسندیدہ فلم؟''

''دل والے دلہنیا لے جائیں گے''۔

''کب خود کو اکیلا تصور کرتی ہیں؟''

''جب اپنے میاں صاحب سے دور ہوتی ہوں''۔

''پسندیدہ ملک''؟

''ہر وہ جگہ جہاں ساحلی علاقہ دلفریب ہو مثلاً سری لنکا، تھائی لینڈ، بالی اور اپنا ہاکس بے''۔

''کس بات سے نفرت ہے؟''

''جھوٹ اور مبالغہ آرائی سے''۔

''پاکستان کو کیسا پایا؟''

''اپنا وطن دیس ہے۔ یہ ہے تو ہم ہیں اور جب کبھی باہر جاؤں تو دو ماہ سے زیادہ عرصہ نہیں ٹھہر سکتی''۔

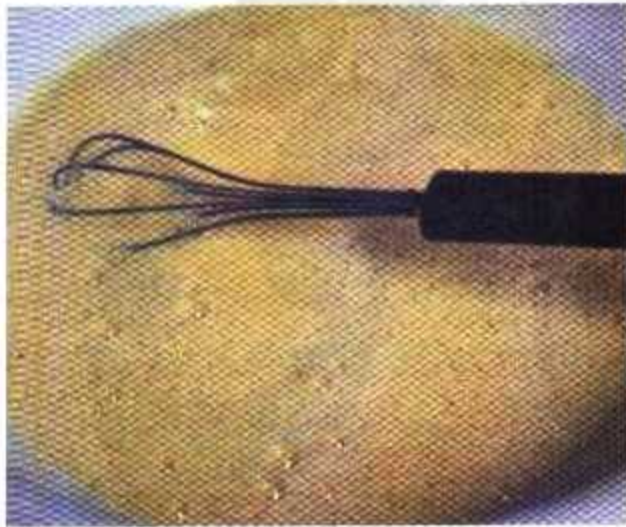
# کوکنگ اور گھرداری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈا ایڈوائزری سروس

**کیک اسپائس کیا ہوتا ہے کیا اس کے بغیر کیک نہیں بنتا، اسے گھر پر تیار کرنے کا کیا طریقہ ہے؟**
**عالیہ رضوان ... رحیم یار خان**

کیا اسپائس کیک کے بغیر اسفنج کیک اور پونڈ کیک دونوں بن سکتے ہیں لیکن بعض کیک ایسے ہیں جن میں خصوصیت کے ساتھ شامل کیا جاتا ہے ان میں کرسمس کیک اور کیرٹ کیک مشہور ہیں اور یہ بازار میں باآسانی دستیاب ہیں آپ گھر پر بنانا چاہیں تو دارچینی، جائفل، چھوٹی الائچی اور چاہیں تو لونگ شامل کرلیں ان تمام اجزاء کو باریک پیس کر استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ خوشبودار مصالحہ پین کیک، وافلز اور براؤنیز میں شامل کیا جائے تو ان میں ایک منفرد، ذائقہ اور مہک پیدا ہوجاتی ہے۔ انہیں برابر برابر مقدار میں یا پھر حسب پسند شامل کیا جاسکتا ہے۔

**آپا وائٹ سوس جو کہ مختلف قسم کے پاستا کی تیاری میں استعمال ہوتا ہے مجھ سے صحیح نہیں بنتا اس کا ذائقہ بھی گھر والے پسند نہیں کرتے اور اکثر بہت خشک اور سخت سا ہوجاتا ہے، امید ہے کہ آپ کی مدد سے میں اس مسئلہ کو ضرور حل کرسکوں گی؟**
**ارم شاہ ... ٹنڈو الٰہیار**

گھر والوں کو وائٹ سوس پسند نہ آنے کی ایک وجہ یہ ہوسکتی ہے کہ اکثر ہماری ذاتی پسند و ناپسند کے معیار پر پورا نہ اترنے والی چیزوں کو دیگر بہت سے لوگ پسند کرتے ہیں۔ ایسی صورت میں آہستہ آہستہ ٹیسٹ ڈویلپ ہوتا ہے اور ہم نئی چیزوں سے مانوس ہوجاتے ہیں۔ جہاں تک اس کی تیاری کا تعلق ہے تو اس کے لئے آپ چند بنیادی باتوں کا خیال رکھیے اور دیکھیے کہ آپ کتنا مزیدار سوس بناسکتی ہیں۔ پہلی یہ کہ مکھن اور میدے کی مقدار کو برابر رکھیے بہت احتیاط سے اجزاء کی پیمائش کیا کیجیے۔ مکھن کو پگھلاتے ہوئے اس میں چند قطرے کوکنگ آئل شامل کرلیے جائیں تو مکھن نہیں جلتا۔ آنچ بھی بہت ہلکی رکھا کریں۔ میدہ شامل کرتے ہوئے مسلسل وسک کی مدد سے چلاتی رہیں اس طرح وہ یکساں پکے گا کناروں وغیرہ سے زیادہ آنچ لگنے کے سبب وہ تھوڑا سا بھی جل جائے تو تمام سوس کا ذائقہ خراب ہوسکتا ہے۔ خوشبو آنے لگے تو پین کو چولہے سے اتارلیں اور آہستہ آہستہ نیم گرم دودھ شامل کریں اور مسلسل وسک سے چلاتی رہیں۔ اچھی طرح یکجان ہونے پر چند لمحوں کے لئے چولہے پر رکھیں۔ مسلسل چلاتے ہوئے اتنا پکائیں کہ اسکے گاڑھے پن میں تھوڑا سا اضافہ ہوجائے لیکن ابال ہرگز نہ آنے پائے، اب حسب ذائقہ نمک اور تازہ کٹی ہوئی کالی مرچ شامل کردیں۔ یہ ہے بنیادی طریقہ اس پر عمل کیجیے اور مزیدار سوس تیار کیجیے۔ آخر میں ایک خاص بات یہ کہ نمک اور کالی مرچ کے ساتھ معمولی سی مقدار میں یعنی ایک چٹکی بھر پسی ہوئی جائفل شامل کردی جائے تو یہ اور بھی ذائقہ دار ہوجائے گا۔ اس کے علاوہ دودھ کی جگہ یخنی بھی استعمال کی جاسکتی ہے اور ترکیب میں دی گئی مقدار کو آدھی دودھ اور آدھی یخنی ملا کر بھی سوس تیار کیا جاتا ہے۔ پھر بھی کسی وجہ سے زیادہ گاڑھا یا خشک معلوم ہو تو آپ سوس کو چولہے سے اتار کر تھوڑا تھوڑا نیم گرم دودھ شامل کرکے اچھی طرح وسک سے چلائیں مطلوبہ گاڑھا پن حاصل ہونے پر تھوڑی دیر ہلکی آنچ پر رکھ کر تیزی سے مکس کریں اور چولہے سے اتارلیں۔

**انڈوں کی سفیدی کو پھینٹ کر جھاگ بنانے کا صحیح طریقہ بتادیں، مجھ سے یہ کام نہیں ہو پاتا اور بہت محنت کے بعد اگر پھینٹ بھی لوں تو تھوڑی دیر بعد باؤل کی تہہ میں پانی کی طرح انڈوں کی سفیدی دوبارہ جمع ہوجاتی ہے اور یہ بھی بتادیں کہ کیا الیکٹرک بیٹر کے بغیر انڈوں کی سفیدی کے جھاگ نہیں بنتے، میں کانٹے سے پھینٹتی ہوں؟**
**صوفیہ عالم ... عمرکوٹ**

بہترین نتائج حاصل کرنے کے لئے انڈوں کی زردی اور سفیدی کو بہت احتیاط کے ساتھ علیحدہ کیجیے، زردی کی معمولی سی موجودگی بھی انڈوں کی سفیدی کے جھاگ بنانے میں حائل ہوتی ہے۔ اسی طرح جس برتن میں سفیدی پھینٹیں اسے بہت اچھی طرح دھو کر خشک کرلیجیے کسی بھی قسم کی چکنائی یا نمی کی موجودگی مناسب نہیں، اس کے علاوہ انڈوں کی سفیدیوں کو پھینٹنے سے قبل ایک چٹکی نمک شامل کرلیا جائے تو بہت کم وقت میں بہترین نتائج حاصل کئے جاسکتے ہیں۔ اگر کسی میٹھے کی تیاری کے لئے سفیدیاں پھینٹ رہی ہیں تو مقدار کو ایک چٹکی سے بھی کم کرلیجیے اتنی مقدار بھی موثر کردار ادا کرے گی۔ نیز آپ نے الیکٹرک بیٹر کے بارے میں دریافت کیا ہے، جی ہاں اس کے بغیر بھی ہینڈ وسک کے ذریعے آپ اس کام کو کرسکتی ہیں۔ کانٹا استعمال کرنے کی صورت میں کافی وقت اور محنت درکار ہوتی ہے۔ اس بات کا خیال رہے کہ فرج کے رکھے ہوئے بہت ٹھنڈے انڈوں کو پہلے کمرے کے درجہ حرارت پر آنے دیں یہ بہت ضروری ہوتا ہے۔

**ہمارے ہاں افطار کے وقت ڈیپ فرائی کی ہوئی اشیاء کا استعمال بہت زیادہ ہوتا ہے میرے بہت سمجھانے پر بھی گھر کے تمام افراد کی فرمائش پر مجبوراً بہت سے پکوڑے وغیرہ بنانے پڑتے ہیں پھر روزہ داروں کا خیال بھی آتا ہے کہ ان کی پسند کے مطابق افطاری تیار کرنا ضروری ہوتا ہے امید ہے آپ کے پاس ضرور اس کا حل موجود ہوگا؟**
**آمنہ صدیقی ... خیرپور**

آپ کی بات بالکل بجا ہے بیشتر خواتین خانہ اسی مسئلہ سے دوچار رہتی ہیں اس سلسلے میں آپ کے معمولات میں بھی کسی قدر تبدیلی رونما ہوگی، کیونکہ صرف کھانے والے ہی نہیں بلکہ پکانے والے بھی برس ہا برس سے معمول کے مطابق بیسن کا آمیزہ تیار کرنے کے بعد دیگر روایتی اشیاء جیسے فروٹ چاٹ، چھولے، دہی بڑے اور مشروبات کی تیاری میں مصروف ہوجاتے ہیں اور افطار سے کچھ دیر قبل گرم گرم پکوڑے اور سموسے وغیرہ تیار کرتے ہیں اعتدال میں رہ کر ڈیپ فرائیڈ اشیاء کا استعمال بالکل بھی مضر نہیں سوائے اس کے کہ صحت سے متعلق کسی کیفیت کے سبب معالج نے پرہیز تجویز کیا ہو اور اس سے بھی زیادہ اہم یہ کہ ان اشیاء کی تیاری میں غیر معیاری گھی یا کوکنگ آئل استعمال ہو رہے ہوں، لہٰذا

مناسب مقدار میں معیاری بناسپتی یا کوکنگ آئل میں روزہ داروں کی فرمائش پوری کیجئے اور ساتھ میں ابلے ہوئے کابلی چنوں، چنے کی دال، سرخ لوبیا، سفید لوبیا اور ابلے آلو کی چاٹ یا پھر فرائی کی ہوئی ہوئے سبزیوں یا چکن کے کٹلٹس اور خصوصیات کے ساتھ کچی سبزیوں کی سلاد کو افطار کے مینیو کا حصہ بنائیں، آپ دیکھیں گی کہ دسترخوان پر ان لذیذ ڈشز کا اضافہ آپ کے گھر والوں کو پسند بھی آئے گا اور ڈیپ فرائیڈ اشیاء کے استعمال میں اعتدال بھی آئے گا۔

**میں مصالحہ اور ہلکا سا بیسن لگا کر مچھلی کو میرینیٹ کرتی ہوں اور کڑاہی میں ڈیپ فرائی کر لیتی ہوں، اسے بچے بڑے سب شوق سے کھاتے ہیں اس لئے ہفتہ میں ایک سے دو مرتبہ تو بناتی ہوں لیکن مچھلی کو تلنے کے بعد جو کوکنگ آئل کڑاہی میں بچ جاتا ہے وہ کسی کام کا نہیں رہتا برائے مہربانی رہنمائی فرمادیں؟**
**شازیہ حبیب... میانوالی**

آپ نے جو ترکیب لکھی ہے اس کے مطابق تیار کی جانے والی مچھلی کو ڈیپ فرائی کرنا ضروری نہیں، آپ اسے فرائنگ پین میں با آسانی شیلو فرائی کر سکتی ہیں اس طرح اس میں بہت کم مقدار میں بناسپتی یا کوکنگ آئل استعمال ہوگا، نیز اگر آپ کے پاس اوون موجود ہے تو پھر کوئی ٹرے یا روسٹنگ ٹرے پر ایلومینیم فوائل بچھا کر مچھلی کے میرینیٹ کئے ہوئے قتلے ترتیب سے رکھ کر تھوڑا سا کوکنگ آئل چھڑک کر پری ہیٹ کئے ہوئے اوون میں بیک کر لیں۔ جہاں تک کڑاہی کے بچے ہوئے تیل کو قابل استعمال بنانے کا تعلق ہے تو اس کے لئے چھلنی پر ٹشو پیپر ڈبل کر کے بچھائیں اور اس میں تیل کو چھان لیں۔ دھلی ہوئی خشک کڑاہی میں لہسن کے صاف ستھرے جوئے چھیل کر چھانتے ہوئے تیل میں براؤن ہونے تک پکائیں اور چولہا بند کر دیں، ٹھنڈا ہونے پر دیئے گئے طریقہ کے مطابق چھان کر اس کو ہانڈی کی تیاری میں استعمال کر لیں۔ بہتر ہوتا ہے کہ ضرورت سے زیادہ مقدار میں تیل گھی کڑاہی میں نہ انڈیلیں اور ایک دو مرتبہ سے زیادہ اسے فرائنگ وغیرہ میں استعمال نہ کریں۔

**روزہ کے دوران سر میں درد کی شکایت رہتی ہے، ایسا کیوں ہوتا ہے اور اس کا کیا علاج ہو سکتا ہے؟**
**افشاں عزیز... ساہیوال**

اس سلسلہ میں اپنے قریبی معالج سے معائنہ کروائیں ان کی مدد سے آپ سردرد کی وجوہات بھی جان سکیں گی اور ساتھ ہی اس کا علاج بھی اس کے علاوہ ہائی بلڈ پریشر، ذیابیطس، امراض قلب اور تیزابیت اور بدہضمی جیسے امراض میں رمضان المبارک کی آمد سے قبل معائنہ اور معالج کا مشورہ بے حد ضروری ہیں۔ دیگر افراد جو کہ صحت مند ہیں ان میں روزہ کی حالت میں سردرد کی وجوہات میں نیند کے اوقات کی تبدیلی پانی اور چائے کوفی بکثرت استعمال کرنے والے افراد میں روزہ مرہ کے خلاف کیفین کی اچانک کمی، ناکافی یا عجلت میں کی گئی سحری اس کے علاوہ افطار کے فوراً بعد کھانے کی زیادتی، مرغن اور دیر ہضم خوراک کا استعمال شامل ہیں۔ ایسی صورت میں اطمینان سے سحری کرنا اور خصوصاً سحر کا وقت ختم ہونے سے قبل یعنی دیر سے سحری کھانا بہترین طریقہ ہے، دیر تک جاگنے والے افراد یا تو رات کے اوائل پہر میں کھانا کھا کر سو جاتے ہیں کیونکہ صبح سے قبل بیدار ہونے میں دشواری ہوتی ہے یا پھر ایسے افراد سحر کے وقت بمشکل بیدار ہو پاتے ہیں اور انتہائی عجلت میں انتہائی قلیل اور ناکافی مقدار میں کھاتے پیتے ہیں۔ اس طرح کے معمولات کو درست کرنا بہت ضروری ہے۔ چائے اور کوفی بکثرت پینے والے افراد کو بھی رمضان سے قبل ان عادات پر قابو پانا چاہئے اور بتدریج کم مقدار پر انحصار کی عادت ہو جائے تو رمضان کے روزوں میں بہت سہولت رہے گی۔ ساتھ ہی ایک آزمودہ ٹوٹکہ پیش خدمت ہے یہ عام صحت مند افراد کے لئے ہے جو کہ محض روزہ کی حالت میں سردرد کا شکار ہوتے ہیں اور وہ یہ کہ سحر کے کھانے کے سب سے آخر میں ایک عدد کھجور تناول فرما لیا کریں۔ ان مشوروں پر عمل پیرا ہو کر سردرد سے محفوظ رہنا ممکن ہوگا۔

**آپا کسی کے گھر ستو پیے تھے بہت اچھے لگے، میں نے بازار سے منگوا کر گھر پر بنائے تو ان کا ذائقہ بالکل ہی مختلف تھا مجھے صحیح طریقہ بتادیں کہ میں بھی گھر پر مزیدار ستو تیار کر سکوں؟**
**خالدہ یوسف... راولپنڈی**

اگر صرف ذائقہ مختلف تھا تو پھر اس کی ایک وجہ ستو کی قسم ہو سکتی ہے۔ کیونکہ بازار میں چنے، جو، چاول اور گندم کے ستو دستیاب ہیں اسی طرح مختلف اناج کے امتزاج سے بھی ذائقہ مختلف ہو جاتا ہے مثال کے طور پر جو اور چنے یا چنے اور مرمرے کے ستو تیار ملتے ہیں چاہیں تو گھر پر بھی دو یا تین جتنے چاہیں ستو ملا کر تیار کر لیں۔ اسی طرح آپ وہ ذائقہ دریافت کر سکتی ہیں جو آپ کو پسند آیا تھا۔ دوسری وجہ یہ بھی ممکن ہے کہ عام چینی اور براؤن شوگر میں سے کیا شامل کیا گیا۔ کیونکہ دونوں کا ذائقہ مختلف ہوتا ہے آپ اپنی پسند کے مطابق انتخاب کر سکتی ہیں۔ اب مرحلہ آتا ہے تیاری کا، ہمیشہ خیال رکھیئے کہ چینی براؤن شوگر یا گڑ کے پانی میں ستو بھگوئیں۔ بلکہ اچھی طرح چھان کر پھٹکنے کے بعد انہیں صاف پانی میں مٹی کے برتن میں بھگوئیں۔ جب اچھی طرح پھول جائیں تو احتیاط سے آہستہ آہستہ نتھار کر دوسرے برتن میں اسی طریقے سے انڈیلیں کہ اگر مٹی یا کنکر موجود ہوں تو وہ اسی برتن کی تہہ میں رہ جائیں جس میں ستو بھگوئے گئے تھے۔ اس طریقے کو عرف عام میں شمشو کرنا بھی کہتے ہیں عموماً گھروں میں دال چاول کو اسی طرح صاف کیا جاتا ہے۔ اس عمل کو تین مرتبہ دہرائیں لیکن جس پانی میں ستو بھگوئے ہیں اسے ضائع مت کریں اسی میں تین مرتبہ نتھاریں۔ آخر میں حسب ذائقہ شکر کا شیرہ، چینی، براؤن شوگر یا گڑ کا چھنا ہوا شیرہ شامل کر کے ٹھنڈا کر لیں۔ اگر زیادہ گاڑھا محسوس ہو تو مزید پانی شامل کر دیں لیکن اس کے بعد کم از کم آدھ گھنٹہ کے لئے ڈھانپ کر ضرور رکھیں اس سے ذائقہ اچھا ہو جاتا ہے۔

## Tip of the month Contest کے نتائج

### ونرز ٹپ

اس کونٹیسٹ میں پہلی پوزیشن رخسانہ حمید (کوئٹہ) نے حاصل کی۔

مہندی کا رنگ گہرا کرنے کے لئے مہندی خشک ہو جانے کے بعد ہاتھوں پر ہلکی سی وکس لگا کر 20 منٹ تک چھوڑ دیں۔ اس کے بعد ٹیبل اسپون کے ساتھ اسے اتار لیں اور کچھ دیر کے بعد سادہ پانی سے ہاتھ دھو لیں۔

اس ماہ کے کونٹیسٹ میں عائشہ منیر۔ رحیم یار خان اور حنا رستم۔ ساہیوال رنر اپ قرار پائیں۔

آپ بھی اپنی آزمودہ ٹپ پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب ٹپ آپ کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی ایک خوبصورت تحفہ

Helpline: 0800-32532
Mailing Address: P.O. Box 3660, Karachi, Pakistan
Email Address: dalda.advisory@daldafoods.com
Website: www.daldafoods.com

# سبزیاں اگائیں پانی میں

## یہ ان ڈور باغبانی کا ماحول دوست انداز ہے

نرگس ارشد رضا

باغبانی کا شوق کم و بیش ہر شخص کے اندر موجود ہوتا ہے لیکن عموماً دیکھا گیا ہے کہ جگہ کی قلت یا کمی بیشی کے باعث انسان اپنے اس شوق کی تکمیل نہیں کر پاتا اور متبادل کے طور پر اپنے اس ذوق کی تسکین انڈور گارڈننگ کر کے پورا کرتا رہتا ہے۔ پہلے گھروں میں شیشے کی پانی کی بوتلوں میں منی پلانٹس لگانے کا بہت رواج چل نکلا تھا اور آج بھی ہر دوسرے گھر میں انڈور منی پلانٹس ضرور نظر آتے ہیں اسی طرح پانی کی شیشے کی ہی بوتلوں میں مختلف پھول بھی اگائے جا رہے ہیں لیکن اب صرف اسی پر اکتفا نہیں بلکہ اب ان چھوٹے واٹر کنٹینرز میں سبزیاں بھی بہت سہل انداز میں اگائی جا سکتی ہیں اب یہ ضروری نہیں کہ انڈور گارڈننگ کے لئے گملے، کھاد یا پھر مٹی کی ضرورت پڑے۔ ان کی وجہ سے حشرات الارض اور کیڑے مکوڑے بھی گھروں میں پھیلنے کا اندیشہ رہتا ہے جس سے چھٹکارا پانا خاصا وقت طلب کام بن جاتا ہے۔ اب آپ کو یہ جان کر خوشی ہوگی کہ کچھ سبزیوں کو اگانے کے لئے مٹی یا کھاد کی بالکل بھی ضرورت نہیں ہوتی وہ پانی میں ہی بہترین طریقے سے نمو پا سکتی ہیں۔ خاص طور پر سبز پتوں والی سبزیاں، ریشے پودے اور جڑی بوٹیاں براہ راست صرف پانی میں اگائی جا سکتی ہیں۔ اکثر اوقات سبزی صاف کرتے ہوئے خواتین جس حصے کو کاٹ کر ضائع کر دیتی ہیں اس ضمن کے لئے سبزی کا وہ ہی ضائع شدہ حصہ ہی کارآمد سمجھا جاتا ہے۔ مثال کے طور پر ہری پیاز یا Spring Onion کی ڈنٹھل کے آخری ایک انچ کے حصے کو پانی کے کنٹینرز میں ڈال دیا جائے تو دس سے پندرہ دن کے اندر ہری پیاز کے پتے نکلنا شروع ہو جائیں گے۔ ہری پیاز سے مزین پانی کے کنٹینرز گھر کی کھڑکی یا ٹیرس پر رکھیں تو اس سے آس پاس کی خوبصورتی میں نہ صرف اضافہ ہوگا بلکہ آپ کو گھر بیٹھے تازہ سبزی بھی ملتی رہے گی۔ اسے آپ سلاد، آملیٹ، فرائز وغیرہ میں استعمال کر کے اپنے کھانوں کی لذت کو بھی بڑھا سکتے ہیں۔ یہ کیمیکل سے پاک ہری پیاز کسی بھی طرح سے آپ کی اور آپ کے گھر والوں کی صحت کے لئے نقصان دہ نہیں ہے۔ یاد رہے کہ اگر آپ پانی کے جار میں ہری پیاز کو اگا رہے ہیں تو ہر روز اس کا پانی ضرور بدلیں اور اسے ایسی جگہ پر رکھیں جہاں براہ راست سورج کی روشنی اسے ملتی رہے۔

- کسی بھی سبزی کا اختتامی حصہ کچرا یا فالتو سمجھ کر اسے ڈسٹ بن کی نذر نہ کریں بلکہ اسے واٹر کنٹینرز میں ڈال دیں اور اگنے دیں۔ اپنے اس عمل سے آپ خود حیران رہ جائیں گے۔ بالکل اسی طرح لہسن کے جوئے کا آخری حصہ یا پھر اگر آپ پسند کریں تو پورا جوا بھی پانی میں ڈال کر اگایا جا سکتا ہے۔ یہ لہسن پورا سال آپ کو آسانی سے گھر بیٹھے دستیاب ہو سکتا ہے۔ سلاد کے ساتھ سلاد کے پتے بھی ذوق و شوق سے کھائے جاتے ہیں جنہیں Lettuce کہا جاتا ہے ان پتوں میں بنا ڈنٹھل کے آخری حصے کو اگر پھینکنے کے بجائے واٹر کنٹینرز میں ڈال دیا جائے تو چند ہی دنوں میں اس کے چھوٹے چھوٹے پتے نمودار ہونا شروع ہوں گے یہ پتے سلاد کے لئے بہترین اور مکمل غذائیت فراہم کریں گے۔
- ایسی ہی دوسری سبزیاں جنہیں بہت کم پانی میں اگایا جا سکتا ہے جیسے گوبھی، پالک، Celery (ایک چھتری کی وضع کا پودا جو ترکاری کے طور پر پکایا جاتا ہے) Endive (کاسنی کا پودا جو سلاد کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے اور Bok Choy یہ سبزیاں ہیں جن کا ہری پیاز و سلاد کے پتوں کی طرح اگانے کے لئے بہت کم حصہ درکار ہوتا ہے۔
- جڑی بوٹیوں میں Basil (کالی تلسی، ایک خوشبودار جڑی بوٹی) کی تمام اقسام کو با آسانی کم پانی یا واٹر کنٹینرز میں اگایا جا سکتا ہے۔ اسی طرح پودینہ، لیمن گراس، Lovage اور یہاں تک سلاد کے پتوں کی تمام اقسام کو اسی طریقے سے گھر میں با آسانی اگایا جا سکتا ہے۔
- Sweet Potato یعنی شکر قندی کا سب سے اوپری حصہ یا ٹاپ الٹا کر کے تنگ جار میں پانی کے اندر اس طرح رکھیں کہ یہ حصہ جار کے پیندے سے نہ ٹکرائے اگر ٹکرانے کا خدشہ ہو تو اسے ٹوتھ پک کے ذریعے کھڑا کر لیں۔ شکر قندی اگنے میں وقت لیتی ہے لیکن جب وہ بڑھتی ہے تو تیزی سے بڑھنے لگتی ہے اسے نگہداشت کرنے والے کی مکمل سپورٹ کی ضرورت رہتی ہے۔
- شکر قندی کی طرح اناناس کو بھی واٹر کنٹینرز میں اگایا جا سکتا ہے البتہ یہ اگنے میں دو سے تین سال تک کا وقت لیتا ہے اسی طرح اسے وہی اگا سکتا ہے جس میں صبر اور برداشت ہو کہ وہ تحمل سے تین سال گزرنے کا انتظار کرے اور ہر روز واٹر جار کا پانی بدلتے رہے۔ یہ ایک بھوکا پودا کہلاتا ہے اور اسے روزانہ Liquid Organic Fertilizer کی ضرورت رہتی ہے بالکل اسی طرح ناشپاتی اور گاجر بھی واٹر کنٹینرز میں با آسانی اگائی جا سکتی ہیں۔

# شیشم اور برما ٹیک کا فرنیچر

## تہذیب کا دلکش ترجمان

**ہم پاکستانی گھروں کی آرائش میں اپنی تہذیب وثقافت کا تڑکا لگانا نہیں بھولتے کیونکہ ہماری تربیت میں ورثے کی جھلک موجود ہے۔ ہم جدید رجحانات بھی قبول کر لیتے ہیں اور اگر بیرون ملک کا سفر درپیش ہو جائے تو وہاں سے بھی آرائشی نوعیت کی اشیاء خرید لاتے ہیں یوں ہمارے دیوان اور نشست گاہیں آرائش کے نقطہ نظر سے مکس اینڈ میچ کے معیار پر پورا اترتے ہیں۔**

ہمارے دستکار اپنے ہنر کی باریکی جانتے ہیں وہ لکڑی کو تراش کر ضروریات زندگی کی ہر چیز خوبصورت نقش ونگار سے سجا دیتے ہیں اور لکڑی ہی نہیں اب تو راڈ آئرن اسٹیل کی آمیزش سے بھی ماڈرن فرنیچر بخوبی تیار کرتے ہیں۔

فرنیچر سازی میں آپ کو شیشم، ارک، برما ٹیک کے علاوہ دوسری چند اقسام بھی ملتی ہیں مگر شیشم زیادہ مضبوط، خوبصورت اور دیرپا استعمال کے لئے موزوں سمجھی جاتی ہے۔

شیشم کے بنے صوفہ سیٹ، بیڈ سیٹ، پشتی آئینے، آرام دہ کرسیاں، کھانے کے میز کی کرسیاں، جھولے اور Screens یعنی آرائشی آڑ بہت خوبصورت اشیاء ملتی ہیں۔

ہمارا مشورہ ہے کہ جب بیٹیوں کو جہیز دینا ہو یا اپنے نئے سامانِ آرائش کا انتخاب کرنا ہو تو ماہر کاریگروں سے لکڑی کے بارے میں ضرور پوچھئے۔ لکڑی کی ساخت، بنائی، نقش ونگار کی دلآویزی اور مہارت کے ساتھ معیار کا ضرور دھیان رکھئے۔

Console یا پشتی آئینے آپ کے ڈرائنگ روم اور لاؤنج میں بہت نفیس نظر آتے ہیں اگر یہ شیشم کے فریم کے ساتھ بنے ہوں تو گویا آپ اپنی تہذیب واقدار کے ساتھ جڑی نظر آئیں گی۔ آئینے مختصر رقبے کے گھروں اور کمروں کو وسیع المنظر اور کشادہ ظاہر کرتے ہیں اور یوں تخیل کاری کے لحاظ سے بھی آپ اعلیٰ ذوق کی نمائندہ نظر آتی ہیں۔ آئینے میں نظر آنے والا عکس بھی جمالیاتی حسن کو ظاہر کرتا ہے۔

### مہنگا روئے ایک بار سستا روئے بار بار

اس کہاوت کو پلو سے باندھ لیجئے۔ شیشم کی لکڑی مہنگی ضرور ہے مگر برسوں ساتھ دینے والی چیز ہے۔ اگر یہ انتہائی باریک اور نفیس نقش ونگار والی مسہری (ڈبل بیڈ) کی شکل میں ہو تو شادی کے بعد چالیس برس گزر جانے پر بھی ٹوٹتی نہیں بس آپ ہر دوسرے تیسرے سال پالش کروالیا کیجئے۔ پالش پر بھی زیادہ خرچہ نہیں آتا۔

### آرائشی آڑ اور پردے کی دیوار

واقعی یہ ہمہ وقت فرنیچر ہے آپ بڑے ڈرائنگ روم میں دوطرفہ حصوں کے استعمال کے لئے جب چاہیں کمرے کا ہر رخ استعمال کریں یا ایک جانب پردے دار خواتین اور دوسری جانب مرد حضرات کی مہمانداری سنبھالیں یا اگر یہ مقصد نہ ہو تو محض آرائشی مقصد کے لئے یہ Screen عمدہ انتخاب ہو سکتی ہے۔ یہ آرائشی آڑ بھی دو، تین یا چار پٹوں میں دستیاب ہوتی ہے آپ چاہیں تو صرف 3 پٹ والی ہی استعمال کریں مگر ڈیزائن ضرور دیکھ لیں۔ آج کل پالش میں گہرا کتھئی رنگ زیادہ استعمال ہو رہا ہے اور پسند کیا جاتا ہے آپ اپنے صوفوں کی پالش کے حساب سے میچ کر کے نہیں رکھئے۔ ان میں منقش دورنگی یا سہ رنگی والی Screens بھی ہیں اور سادہ چینوٹی نقوش ونگار والی بھی ہیں۔ یہ آپ کا اپنے انتخاب پر ہے کہ گھر کی آرائش میں کتنی سرمایہ کاری کرسکتی ہیں۔

### کافی ٹیبل اور اینٹیک سائیڈ ٹیبل

کافی ٹیبل چھوٹے پایوں والی ہو اور اگر اس پر جانوروں کے نقوش یا جیومیٹریکل طرز کی اشکال وضع ہوں تو اچھی لگتی ہیں۔ پاکستان کے ہر بڑے شہر میں اب فرنیچر کی صفت میں تخلیقی پہلو متاثر کن ہی نہیں حیران کن حد تک بڑھ چکا ہے آپ جلدی میں کچھ نہ خریدیں۔ اگر کوئی میز خوبصورتی اور دلکشی میں یکتا ہے اور قیمتاً مہنگی ہے تو اپنے کارپینٹر سے اسی ڈیزائن کی خود بنوالیں مگر لکڑی کا انتخاب کسی جان کار کے ہاتھوں کروائیے۔

### چند حفاظتی ٹپس

- گیلے کپڑے سے کبھی لکڑی کا فرنیچر صاف نہ کریں۔
- باریک خانوں یا جالیوں والے فرنیچر کو پینٹنگ کرنے والے برشوں کی مدد سے گرد وغبار صاف کیا جائے تو بہتر ہے۔
- گاڑی صاف کرنے والوں کے پاس ایک زرد رنگ کا کپڑا ہوتا ہے جو نرم وملائم ہوتا ہے اس فرنیچر کی صفائی کے لئے اسے بھی خشک حالت میں استعمال کیا جاسکتا ہے۔
- ویکیوم کلینر سے جہاں پردے صاف کریں گے وہیں صوفوں کے اطراف کی بھی صفائی کرلیں۔
- مہمانوں کو مشروبات یا پانی پیش کرنے سے پہلے گلاسوں کے نیچے کوسٹرز ضرور دیں تاکہ گیلے گلاس میز پر رکھنے سے فرنیچر داغدار نہ ہو۔
- لکڑی کے کھانے کی میز پر عموماً موٹی تہہ والا بیلجیئم کا گلاس (شیشہ) رکھا جاتا ہے لیکن اگر وہ نہ ہو تو اسٹیل کے کولنگ ریکس کو رکھ کر گرم برتن رکھے جائیں ورنہ میز کی پالش اڑ جائے گی۔
- اگر میز پر کوئی داغ پڑ جائے تو لیموں کے عرق میں کوکنگ آئل کے چند قطرے ملا کر متاثرہ حصے کی صفائی کی جاسکتی ہے۔ اس طرح فرنیچر کی آب وتاب برسوں قائم رہتی ہے۔

# ملک بھر کی تقریبات کا احوال

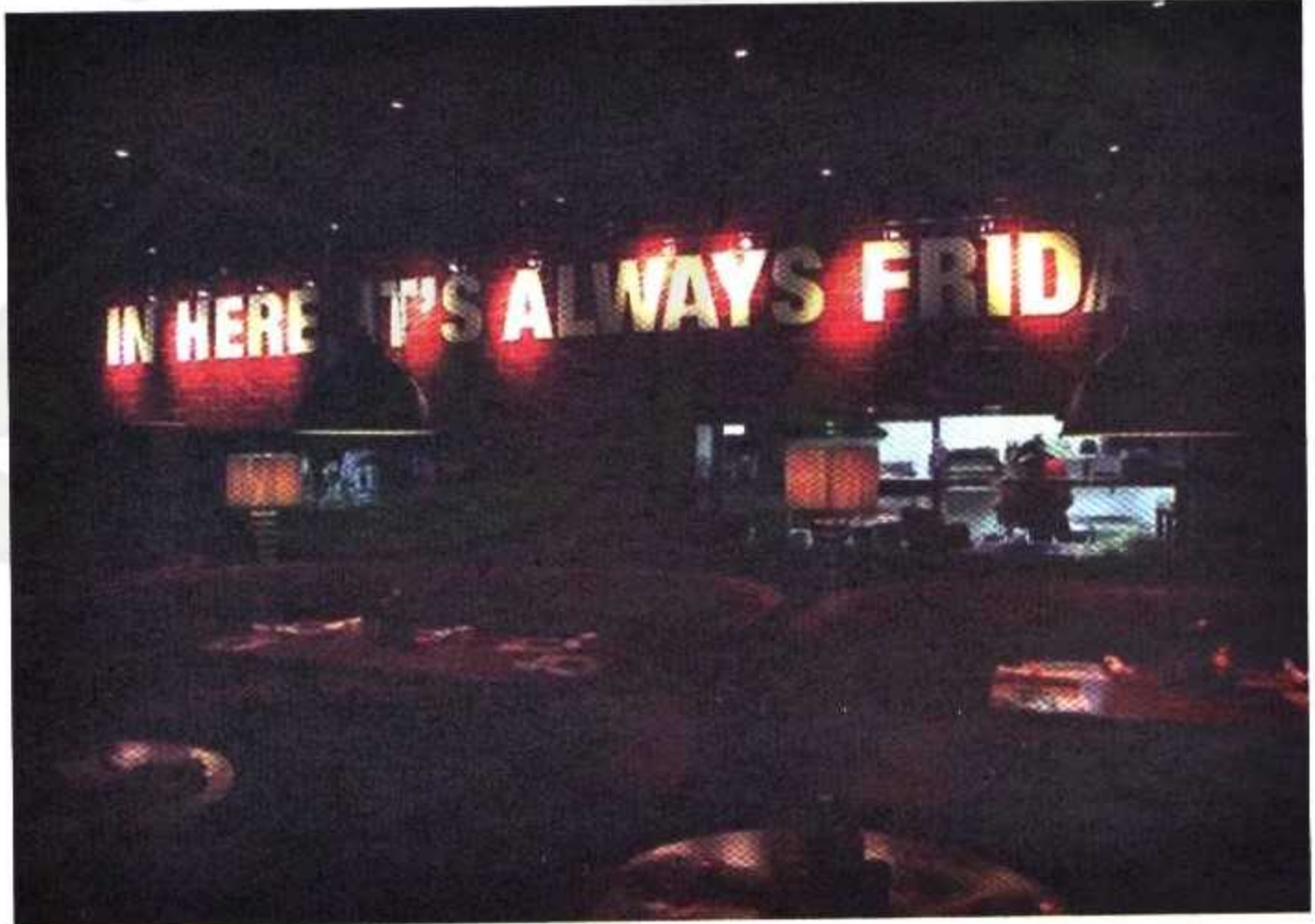
## پروین شاکر ادبی میلہ

ہر سال پروین شاکر ٹرسٹ کے زیر اہتمام تقریب منعقد ہوتی تھی اور نئی شاعرات کو انعامات دیے جاتے تھے لیکن اس بار یہ سالانہ تقریب کل پاکستان ادب میلہ بن گئی وجہ اس کی مظہر الاسلام ہیں وہی نیشنل بک فاؤنڈیشن والے کہ جنہوں نے ایک سرکاری ادارے کو گمنام ادارہ بنانے کے بجائے ایسا فعال اور متحرک ادارہ بنا دیا جو لوگ ٹرین کے راستے یا ہوائی اڈوں پر اپنی پروازوں کے انتظار میں سوکھا کرتے تھے اب نیشنل بک فاؤنڈیشن کے کتاب گھر سے استفادہ کرتے ہیں۔ ادبی میلے میں کتابوں اور مصنفوں کی رونمائی کے ساتھ ساتھ بات چیت کے لئے ایک دلچسپ موضوع رکھا گیا تھا ''اردو ادب زوال پذیر ہے؟ وقت سے پیچھے رہ گیا ہے یا کسی سوچے سمجھے منصوبے کا شکار ہے؟ بہر حال دلچسپ مکالمہ رہا۔ پروین شاکر ادبی میلے میں نئی شاعرات عنبرین حسیب عنبر اور سیما غزل کو ان کی شاعری کے مجموعوں، روزی دستگیر کو ان کے انگریزی ناول A Small Fortune اور ہنگو کی طالبہ حلیمہ بشریٰ کو ان کی کتاب پر انعام دیا گیا۔ پشاور یونیورسٹی سے ایم اے انگریزی میں ٹاپ کرنے والی حنا حبیب کو گولڈ میڈل دیا گیا۔ سعادت حسن منٹو اور مظہر الاسلام کے افسانوں اور پروین شاکر کی شاعری کا ترجمہ اطالوی زبان میں کیا گیا ہے۔ ان کتابوں کی رونمائی اٹلی کے سفیر نے کی۔ ڈاکٹر وحید احمد کے ناول زینو، مستنصر حسین تارڑ کے ناول خس و خاشاک زمانے، عاصم بٹ کے ناول 'ناتمام' اور مسعود اشعر کی کتاب 'اپنا گھر' پر تبصرے کیے گئے۔ اسلام آباد میں ہونے والی سالانہ تقریب کی اس نئی شکل کو ادبی میلوں اور جشنوں میں ایک خوبصورت اضافہ کہا جا سکتا ہے۔

## سچے شعر کا کھلیان

### آدرش آڈیو کتاب سلسلہ (شمارہ نمبر 5 کا ہوا اجراء)

محترمہ شاہدہ احمد اور عزیز احمد پاکستان میں معذور افراد کے پہلے باقاعدہ جریدے آدرش کے مدیران رہے ہیں۔ شاہدہ احمد اردو کی مایہ ناز افسانہ نگار بھی ہیں اور بی بی سی اردو سروس سننے والوں کے لئے ان کی آواز قطعی اجنبی نہیں وہ پچھلے کئی برسوں سے صاحب فراش ہیں تاہم ان کی توانائی اور ادب سے پرخلوص چاہت کا اظہار آدرش آڈیو کتاب سلسلے کے شماروں میں محسوس کیا جا سکتا ہے۔ حال ہی میں انہوں نے شمارہ نمبر 5 کو

کلام پیرزادہ قاسم صاحب سے معنون کیا ہے "سچے شعر کا کھلیان" میں آپ سن سکتے ہیں پرکشش غنائیہ لہجے میں ابتدائیہ پیش کرتے ہوئے شاہدہ احمد کی وہ آواز جو اپنے اکابرین کی شناخت اجاگر کر رہی ہے۔ ڈاکٹر پیرزادہ قاسم بذات خود ادبی سرمائے سے کم نہیں کجا یہ کہ آدرش سوسائٹی نے ان کی شخصیت، تحت اللفظ میں ان کی غزلیں، نظموں کا انتخاب اور مشاعروں سے منتخب کلام کی، گویا ایک ادبی دستاویز مرتب کر دی ہے۔ یہاں یہ واضح کرنا ضروری ہے کہ آدرش سوسائٹی غیر منفعت بخش ادارہ ہے۔ یہ ادبی سرمایہ قوت گویائی سے محروم اور دیگر معذور افراد کے اداروں کو عطیے کے طور پر منتقل کیا جاتا ہے۔ اگر صاحب حیثیت افراد اس کار خیر کے ساتھ ساتھ ادب کی ترقی و ترویج میں ہاتھ بٹانا چاہیں تو 0334-3569229 پر رابطہ کر سکتے ہیں۔

## TGIF کی کراچی شاخ کا افتتاح

پاکستان کے دارالحکومت اسلام آباد کے بعد اب کراچی جیسے صنعتی شہر میں بھی TGIF کی شاخ اس بین الاقوامی چین کا حصہ بن گئی ہے جہاں عمدہ اور ذائقے دار کھانے پیش کیے جاتے ہیں۔ پاکستان کی CEO مریم حسن نے کہا کہ ''ہمیں خوشی ہے کہ اسلام آباد کے بعد ہم Casual Dining کا تصور کراچی میں بھی لے آئے ہیں۔ یہاں بہترین ذائقے کے حامل معروف کھانوں کے ساتھ مقامی روایات کے حامل ذائقے بھی پیش کیے جاتے ہیں''۔ 50 برس پہلے TGIF کے نیویارک سٹی میں قیام کے بعد 61 ملکوں میں ریسٹورنٹ کی فرنچائز پیشکش قبول کر لی گئی ہیں۔ فرائیڈے یعنی جمعہ کو ہفتہ واری تعطیل کا آغاز ہوتا ہے اس کے بعد ہفتہ اتوار ہم چھٹی مناتے ہیں۔ کمپنی کا یہ مخفف اصل میں ایک دعائیہ اور شکرانے کا اظہار ہے یعنی Thank God It's Friday۔ مریم حسن کہتی ہیں آپ ایک بار یہاں آئے تو ہماری ڈشز اور ریسٹورنٹ کے ماحول کو دیکھ کر ہر دن فرائیڈے معلوم ہوگا''۔

# سرائے میں بسیرا کیا جائے

## یا کھانا تناول ہو، پسند اپنی اپنی

## اسلام آباد جایئے تو سرائے کا بھی چکر لگا لیجیے

Baked Chicken

Kobe beef burger

Creme brulee

اسلام آباد کے پر فضا اور جھیل کے ٹھہرے پانی جیسے ماحول میں کئی ریستوران قدرتی مناظر اور کھانوں کے معیاری ذائقے پیش کرتے ہیں ان میں ہمیں مارگلہ ہلز کے مناظر بہت دلکش لگتے ہیں اور پھر اگر انسانی صلاحیتوں پر ماحول کا تڑکا بھی لگ جائے تو کیا بات ہے!

اس لئے آج ہمیں آپ کو اسلام آباد کے F6/3 کی 16 ویں گلی اور 2A لئے چلتے ہیں اس جگہ کو سرائے کہا جاتا ہے آپ کو یہاں قیام کرنا ہے تو ہوٹل میں تیرہ بستروں کے کمرے کی سہولت مہیا کی گئی ہے۔ ان کمروں کی کھڑکیوں سے کوہسار مارکیٹ اور مرگلہ ہلز کا نظارہ کیا جا سکتا ہے۔

ریستوران میں آپ کو کانٹینینٹل کے علاوہ روایتی پاکستانی کھانوں کی وسیع تر انتخاب ملتا ہے۔ یہ اور بات ہے کہ کانٹینینٹل فیوزن کی شکل میں ہے۔ جیسا کہ مقامی باشندے پسند کرتے ہیں۔

ریستوران میں داخل ہو کر نشستوں کے انتخاب کی خاصی گنجائش ہے مثلاً اگر آپ غیر رسمی انداز میں بڑے آرام دہ صوفوں پر براجمان ہونا چاہیں یا کرسی میز والے پورشن میں بیٹھنا چاہیں تو یہ دونوں سہولتیں موجود ہیں آپ کسی بھی جگہ سکون سے مینیو پڑھیں اور ساتھیوں کے مشورے سے آڈر کریں۔

کبھی باہر تو بندہ اس لئے کھانا کھانے جاتا ہے تاکہ ماحول کے حسن سے بھی کوئی اچھا تاثر لے کر لوٹے، موڈ بہتر ہو اور تازہ دم ہو جائے۔ سرائے میں یہ بنیادی جوہر موجود ہے۔ ہمیں دیواروں پر مقامی پاکستانی آرٹسٹوں کی خوبصورت تصاویر (پینٹنگز) آویزاں نظر آئیں جن میں منی ایچر، اسٹل لائف، تجریدی اور لینڈ اسکیپ ہر موضوع پر ایک ایک تصویر اندرونی آرائش کے ماہر کے حسنِ ذوق کی ترجمانی کرتی ہے۔ چند برس پہلے تک ریستورانوں میں مغربی مصوروں کے کلاسیکی فنون پر مشتمل پرنٹس کو فریم کر کے دیواروں کی آرائش کی جاتی تھی جسے اب پذیرائی نہیں ملتی۔ خوشی کا امر یہ ہے کہ پاکستانی مصوروں کی حوصلہ افزائی اور مالی اعانت کا سلسلہ بڑھتا جا رہا ہے۔ دوسرے یہ کہ سرائے کے اندرونی ماحول کی جاذبیت اسی جمالیاتی طرزِ آرائش سے ممکن ہوئی ہے۔ جس کی داد دینے میں بخل سے کام لینا ناانصافی ہوگی۔

اس تخلیقی جہت میں موسیقی کا شعبہ بھی خاصا تاثر انگیز ہے آپ یہاں نصرت فتح علی خان کے گیت، قوالیاں اور فلمی نغمات بھی سن سکتے ہیں۔

ہماری ایک پرانی عادت ہے کہ کسی بھی ریستوران کے کھانے کو پسند و ناپسند قرار دینے کے لئے ان کے بریڈ یا نان کی تازگی اور خستہ پن کو جانچتے ہیں یہاں ہمیں ڈنر رولز ہوم میڈ مکھن کے ساتھ پیش کئے گئے اور Buffalo chicken wings تازہ فرنچ فرائز کے ساتھ کھانے کی اشتہا بڑھانے کے لئے بہترین انتخاب ہے اور واقعی سرائے کو پاسنگ مارکس تو فوراً ہی دے دئے گئے۔

• مین کورس کے لئے ہم نے Spaghetti Portofino tossed in a light cream آڈر کی جسے گرلڈ چکن کے ساتھ تیار کیا گیا تھا۔ اس میں گرلڈ چکن نے جو ذائقہ دیا وہ آج دو مہینے اور آٹھ دن گزرنے کے بعد بھی ہمیں یاد ہے۔

• ہماری ٹیم کے ایک رکن نے Beef Tenderloin Steak آڈر کی تھی ہم نے اپنے Fork سے اسے چکھا اور ہمارے منہ سے بے ساختہ Good نکلا۔ شیف نے بتایا کہ اس اسٹیک میں تھوڑا مصالحہ بے شک تیز ہے لیکن یہ Juicy اس لئے ہے کہ ہم نے اسے دھیمی آنچ پر گلنے اور نرم پڑنے تک احتیاط سے پکایا ہے۔

اسی طرح ہمارے خاندان کے ایک بچے کو بیف نہاری پسند تھی ہم نے ایک نوالہ نہاری کا بھی چکھا واقعی لطف آ گیا یہ بیف اتنا ملائم اور پکا ہوا تھا کہ جسے ہضم کرنا دشوار نہیں ہو سکتا۔ خاص کر نہاری کی سرخ رنگت بھلی لگی ذائقہ تو خیر تھا ہی۔ اسی طرح پالک پنیر میں پنیر کنجوسی سے نہیں شامل کیا گیا تھا۔ یہ بھی سرائے کو کریڈٹ دینے کی بات ہے۔ آج کل برگرز یہاں دستیاب نہیں کیونکہ بچے ریستوران میں آ کر مختلف سا برگر کھانا چاہتے ہیں۔ برانڈڈ برگرز کے ذائقوں کے متوالے یہاں نیا ذائقہ چکھ سکتے ہیں یہ ہے Kobe Beef Burger یہ ذائقہ ہم نے ذاتی طور پر تو چکھا نہیں کیونکہ ہمارے بچوں نے بروقت اور نہایت شوق سے اسے کھا لیا۔ ہمیں ایک سے دو مرتبہ کہنا نہیں پڑا کہ کھاتے کیوں نہیں، اس کا مطلب ہے کہ سرائے کے کچن والوں نے کلائنٹ بچوں کے حسِ ذائقہ کو خوب پہچان لیا ہے۔

• ہمارے مدعوئین میں سے ایک صاحب حال ہی میں صحت یاب ہوئے تھے اور دراصل ہمارے اسلام آباد آنے کا مقصد بھی ان کی عیادت ہی تھا انہیں Luciano`s special کھانے کا شوق تھا۔ ہم نے شیف سے درخواست کر کے اسے Low-Calorie` lemon pizza , baked chicken سے پڑا بنوایا بے شک جسے ہمارے مہمان پورا کھا تو نہ سکے لیکن وہ جس انداز سے خوش نظر آئے تو اس طرح ''سرائے'' کو اور بھی سراہا گیا۔

اندرونی آرائش کے ساتھ ساتھ چھت والی جگہ کا ذکر نہ کیا تو یہ ریویو ادھورا رہے گا۔ جہاں سے مارگلہ ہلز کی جانب سے آتی سرد ہوائیں ہمیں تازہ دم کر دیتی ہیں۔ آپ یہاں گھوم پھر کر نظارہ کیجیے دیکھئے کہ یہ پہاڑی سلسلہ اپنے اندر قدرت کی کیسی کرشماتی صناعی رکھتا ہے۔

### میٹھے میں کیا ہے؟

Creme brulee ہر ریستوران تو یہ مخصوص مٹھاس تیار نہیں کرتا۔ یہ دراصل بریڈ پڈنگ جسے کیرامل Sauce کے ساتھ تیار کیا جاتا ہے اور اس پر چاکلیٹ پسند کرنے والوں کے لئے بونس ہے چاکلیٹ لاوا مولٹن کیک کا، آپ ان سطور کو غیر ضروری تشہیر نہ سمجھئے جب بھی موقع ملے یہ پڈنگ وہاں ضرور کھایئے اور انشاء اللہ ہمیں دعا دیئے بغیر نہیں رہ سکیں گے۔ سرائے ہم نے دیکھا مگر بیڈ رومز نہیں دیکھ سکے شاید ہم انتظامیہ سے درخواست کرتے یہ سہولت بھی دیکھ کر بتا سکتے کہ یہاں قیام کرنا بہتر ہے یا نہیں بہرحال کوئی مشورہ دیئے بغیر کھانے کے معیار اور پیشکش کے انداز کی تعریف کر سکتے ہیں اب یہ آپ کی چوائس ٹھہرتا ہے یا نہیں آپ نے فیصلہ کرنا ہے۔ ہم نے تو سرائے کو امتحان میں کامیاب قرار دے دیا۔

# بیت اللہ شریف

## دنیا میں پہلا وہ گھر خدا کا

### عمرہ زائرین کو رمضان مبارک ہو (آمین)

جس مسلمان کو رمضان المبارک کے مہینے میں عمرے کی سعادت حاصل ہوجائے اس جیسا خوش نصیب کون ہوسکتا ہے۔ مکہ معظمہ کی تاریخی و دینی عظمت کا اندازہ یوں کیجئے کہ خالق کائنات نے اس شہر کو اپنے مقدس گھر خانہ کعبہ کے لئے چنا۔ اس مبارک شہر کو سیدنا اسماعیل وسیدہ حاجرہ علیہ السلام کا مسکن قرار دیا۔ یہیں پر مسجد حرام ہے جس میں ایک نماز کا ثواب ایک لاکھ نمازوں سے زیادہ ہے۔ اس شہر کو نبی آخرالزماں حضرت محمد مصطفی صلی اللہ علیہ والہ وسلم کی جائے پیدائش ہونے کا شرف حاصل ہے۔ یہیں پر زمزم کا کنواں اور کئی تاریخی مقام ایسے ہیں جن کی عظمت نے اس شہر کی اہمیت کو دوچند کردیا ہے۔

### مکہ مکرمہ پاکیزہ شہر

یہ اللہ تعالیٰ کا پسندیدہ شہر ہے۔ اسے اللہ تعالیٰ نے اپنے گھر کے لئے منتخب کیا۔ اس شہر میں موجود بیت اللہ کے طواف کا حکم دیا۔ یہی وہ باعظمت شہر ہے جس کی حرمت ذوالجلال نے سورۃ البقرہ اور سورۃ التین میں بتائی۔ دنیا بھر کے مسلمان جب عمرے کے لئے جاتے ہیں تو رمضان المبارک کے آخری عشرے یا ماہ ربیع الاول کی مقدس گھڑیوں کا انتخاب کرتے ہیں۔

### تین افضل مساجد

دنیا میں تین مساجد افضل ہیں جن میں مسجد حرام سرفہرست، مسجد نبوی صلی اللہ علیہ والہ وسلم اور مسجد اقصیٰ ہیں۔ اس لئے عمرے کے زائرین یہاں ضرور جاتے ہیں۔ مسجد حرام کی چھتوں کے فرش پر نمازیں اور نوافل ادا کرنے کی روحانی تجلیات وہی محسوس کرسکتے ہیں جنہیں عمرے کی سعادت نصیب ہوئی ہو۔

### مکہ مکرمہ کا حدود اربع

مکہ مکرمہ سلطنت سعودی عرب کی مغربی سمت سرزمین حجاز کی ایتھی ہیرزمین پر واقع ہے جس کے چاروں طرف پہاڑی سلسلہ ہے مکہ کا نشیبی علاقہ جو قدرے ہموار ہے بطحاء کہلاتا ہے۔ حضور صلی اللہ علیہ والہ وسلم کی جائے پیدائش مسجد حرام کے مشرقی حصے میں واقع ہے جسے معلاۃ کہا جاتا ہے۔ لہٰذا آپ صلی اللہ علیہ والہ وسلم اہل معلاۃ میں سے ہیں۔

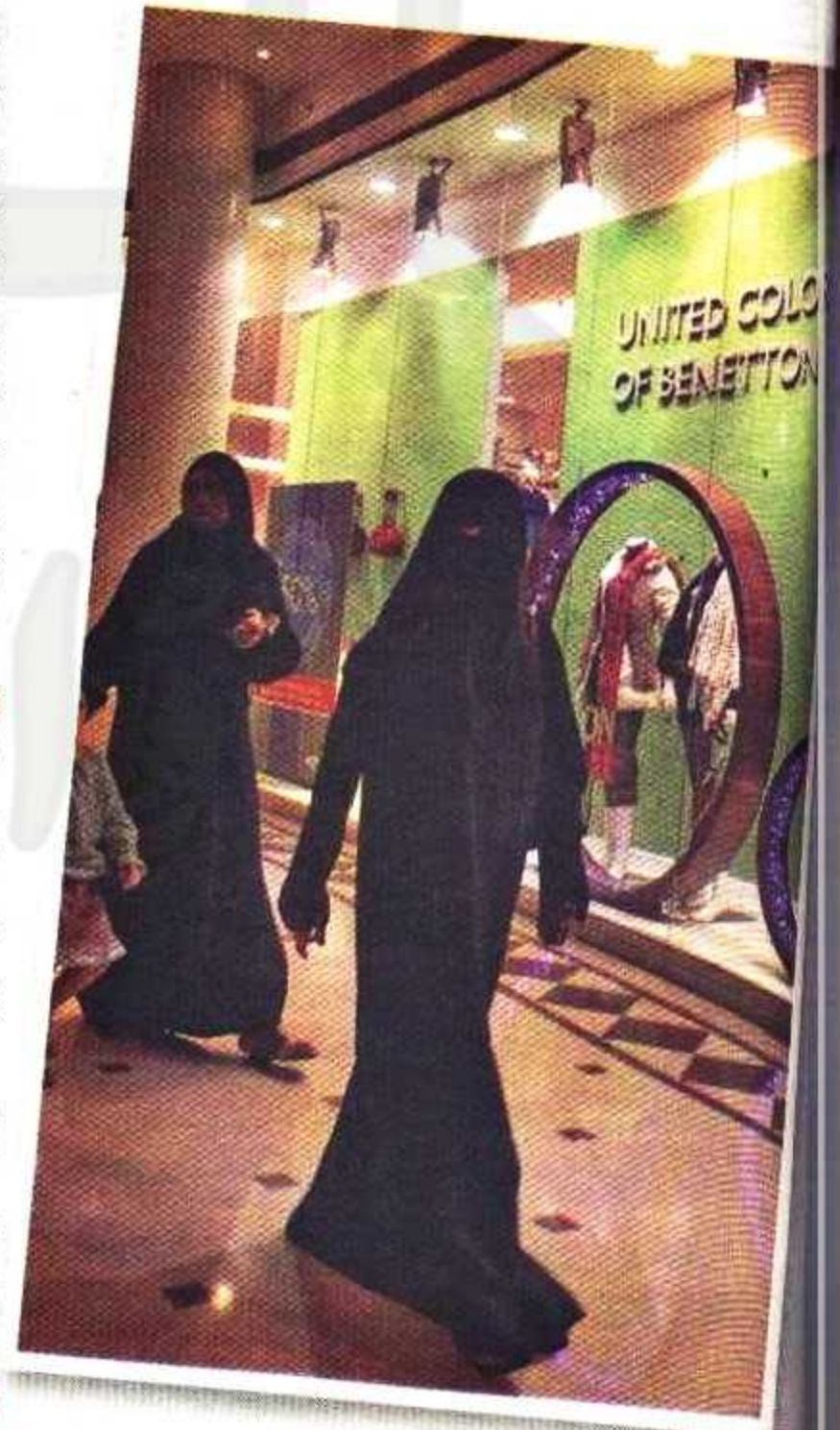
### مکہ مکرمہ کا مینار

مقامات مقدسہ میں وقت دیکھنے کے لئے ایک پرشکوہ مینار تعمیر ہوا یہ کلاک ٹاور 380 میٹر زمین سے بلند ہے اور اس کی مجموعی بلندی 601 میٹر ہے۔ اس گھڑی کی ساخت میں کاربن فائبر میٹریل استعمال کیا گیا ہے۔ یہ میٹریل اسٹیل سے کہیں زیادہ پائیدار ہے۔

یہاں دو لفٹیں لگائی گئی ہیں جو زائرین کو کلاک کے نیچے بالکونی تک لے جاتی ہیں اور اتنی بلندی سے خانہ کعبہ کا نظارہ کرنا دل میں وفور مسرت اور پاکیزگی

کے جذبات امڈ آتے ہیں۔ یہ کلاک لندن کے بگ بین سے 6 گنا بڑا ہے۔ کلاک کے اوپر اللہ کا اسم مبارک کندہ ہے جس نے پوری عمارت کو سعادت بخش دی ہے۔

### مطاف کا ٹھنڈا فرش

بیت اللہ شریف کے چاروں اطراف کھلے ہوئے صحن کو مطاف کہا جاتا ہے جہاں زائرین طواف کرتے ہیں یہ فرش مخصوص طرز کی ٹائلوں کی وجہ سے ہمیشہ ٹھنڈا رہتا ہے جون جولائی کی تپتی دوپہر میں بھی مطاف کا فرش گرم نہیں ہوتا۔
زمزم کا کنواں اور مقام ابراہیم ایسی جگہیں ہیں جہاں زائرین کا ہجوم رہتا ہے۔ مقام ابراہیم وہ مبارک پتھر ہے جس کو اٹھانے اور خانہ کعبہ میں نصب کرنے کا اعزاز حضرت اسماعیل علیہ السلام کو حاصل ہوا۔
آب زمزم کی سائنسی اہمیت مغربی سائنسدانوں اور مفکرین نے بھی تسلیم کی ہے۔ آب زمزم کی تاریخ کے مطابق حضرت ابراہیم اپنے بیٹے

حضرت اسماعیل وران کی والدہ کو لے کر مکہ مکرمہ تشریف لائے تو کچھ پانی اور کھجور کا توشہ ان کو دے کر چلے گئے۔ جب یہ سامان ختم ہوا تو ماں بیٹے پیاس سے بے تاب ہوگئے تب حضرت حاجرہ صفا کی پہاڑی پر اس غرض سے چڑھیں کہ شاید کوئی آدم زاد نظر آجائے ور ہمیں پانی فراہم کر سکے جب کوئی دکھائی نہ دیا تو مروہ کی پہاڑی کی جانب گئیں اور چڑھ کر دیکھا تو دور دور تک کوئی موجود نہ تھا۔ وہ اسی پریشانی کے عالم میں صفا اور مروہ کے درمیان چکر لگاتی رہیں۔ ساتویں چکر میں انہیں غیب سے آواز آئی یہ پانی کی آواز تھی اور حضرت اسماعیل کے پیروں کے قریب پانی کا چشمہ ابل رہا تھا (سبحان اللہ) یہ ہے معجزہ خداوندی، اسی نعمت متبرکہ آب زمزم کی جتنی قدر کی جائے کم ہے آج زائرین حج اور عمرہ صفا اور مروہ کے درمیان سعی کر کے وہی یاد تازہ کرتے ہیں اور سورۃ بقرہ میں اس کا ذکر ہے۔

### جدید سعودی عرب

قدیم ترین شہنشاہت اور صحرائی مملکت کو آج ماڈرن ملک کے طور پر دیکھا جا رہا ہے۔ سعودی عرب نے تعمیرات، علمی و سائنسی، کاروباری نقطہ نظر سے بے پناہ ترقی کی ہے۔ حال ہی میں سعودی خاتون نے ماؤنٹ ایورسٹ کو سر کیا ہے۔ ملک میں شرعی پردے کے ساتھ بینکوں، اسکولوں اور نجی اداروں میں خواتین کے شعبے بنا دیئے گئے ہیں۔ چند برس پہلے خواتین کے لئے گاڑی چلانا قانوناً ممنوع تھا مگر اب حادثاتی طور پر ڈرائیونگ کی اجازت دی جا چکی ہے۔ خواتین اپنے کاروبار خود بھی کر رہی ہیں۔ چھوٹے بچوں کے پلے اسکول، نرسریاں، اسپتال، بیوٹی پارلرز، شاپنگ مالز غرضیکہ خواتین ہر جگہ کام کر رہی ہیں اور خواتین کے استعمال کی اشیاء کی دکانیں عام دیکھی جا رہی ہیں۔ سعودی عرب کی خواتین اپنے روایتی تاثر سے ہٹ کر ترقی اور مساوات کے راستے پر گامزن ہیں اور سب سے اچھی بات یہ ہے کہ وہ شریعت کے آداب اور ضابطوں سے منحرف بھی نہیں ہوئیں۔

### پاکستانی زائرین کے لئے ہدایت

امسال سعودی حکومت نے ضعیف اور بیمار افراد کو حج نہ کرنے کی ہدایت دی ہے دراصل چند عرب ممالک میں ایک مخصوص وائرس پایا جا رہا ہے جو کمزور، بیمار اور ضعیف افراد کو فوراً متاثر کرتا ہے۔ علاوہ ازیں سعودی حکومت حفاظتی ٹیکوں کے ضمن میں سختی برت رہی ہے تو یہ اقدام زائرین کے اپنے حق میں ہے اگر ہم اور آپ عبادات مکمل تندرستی اور لگن کے ساتھ نہ کر سکیں اور دھیان بٹا رہے تو پھر لاکھوں روپے خرچ کر کے اطمینان قلب کیسے ہو سکتا ہے۔ اپنے ماسک، چھتریاں، ٹوپیاں اور جائے نماز علیحدہ رکھیں۔ ضروری ادویات کے ساتھ ساتھ ڈاکٹر کے نسخے ضرور رکھ لیں۔

### لذت کام ودہن

#### فلافل، کابسا اور مطبق بھی کھاتے چلئے

یوں تو پاکستانی ریسٹورنٹس لاثانی، لاہور گارڈن، شمع، میزبان اور نزالا کے علاوہ کئی اور چھوٹے چھوٹے ریسٹورنٹس نظر آئیں گے تاہم مقامی ڈشز میں فلافل، کابسا اور مطبق بہت لذیذ اور خوش رنگ کھانے ہیں انہیں بھی چکھتے جایئے اور آئسکریم بھی یہاں بڑے مزے کی ملتی ہے ضرور چکھتے جایئے۔

جب باپ کا سایہ سر سے اٹھا تو یہ انکشاف ہوا کہ ساری آبائی جائیداد رہن پڑی ہے۔ چنانچہ عبداللہ صاحب اپنی والدہ کے ساتھ ایک جھونپڑے میں اٹھ آئے۔ زر اور زمین کا یہ انجام دیکھ کر انہوں نے ایسی جائیداد بنانے کا عزم کرلیا جو مہاجنوں کے ہاتھ گروی نہ رکھی جاسکے۔ چنانچہ عبداللہ صاحب دل و جان سے تعلیم حاصل کرنے میں منہمک ہوگئے۔ وظیفے پر وظیفہ حاصل کر کے اور دو سال کے امتحان ایک ایک سال میں پاس کر کے پنجاب یونیورسٹی کے میٹریکولیشن میں اول آئے۔ اس زمانے میں غالباً یہ پہلا موقع تھا کہ کسی مسلمان طالب علم نے یونیورسٹی امتحان میں ریکارڈ قائم کیا ہو۔

اڑتے اڑتے یہ خبر سرسید کے کانوں میں پڑ گئی جو اس وقت علی گڑھ مسلم کالج کی بنیاد رکھ چکے تھے۔ انہوں نے اپنا خاص منشی گاؤں میں بھیجا اور عبداللہ صاحب کو وظیفہ دے کر علی گڑھ بلالیا۔ یہاں پر عبداللہ صاحب نے خوب بڑھ چڑھ کر اپنا رنگ نکالا اور بی اے کرنے کے بعد انیس برس کی عمر میں وہیں پر انگریزی عربی، فلسفہ اور حساب کے لیکچرار ہوگئے۔

سرسید کو اس بات کی دھن تھی کہ مسلمان نوجوان زیادہ سے زیادہ تعداد میں اعلیٰ ملازمتوں پر جائیں۔ چنانچہ انہوں نے عبداللہ صاحب کو سرکاری وظیفہ دلوایا تاکہ وہ انگلستان میں جاکر آئی سی ایس کے امتحان میں شریک ہوں۔

پچھلی صدی کے بڑے بوڑھے سات سمندر پار کے سفر کو بلائے ناگہانی سمجھتے تھے۔ عبداللہ صاحب کی والدہ نے بیٹے کو ولایت جانے سے منع کردیا۔ عبداللہ صاحب کی سعادت مندی آڑے آئی اور انہوں نے وظیفہ واپس کردیا۔

اس حرکت پر سرسید کو بے حد غصہ بھی آیا اور دکھ بھی ہوا۔ انہوں نے لاکھ سمجھایا، بجھایا، ڈرایا، دھمکایا لیکن عبداللہ صاحب ٹس سے مس نہ ہوئے۔

''کیا تم اپنی بوڑھی ماں کو قوم کے مفاد پر ترجیح دیتے ہو؟'' سرسید نے کڑک کر پوچھا۔

''جی ہاں'' عبداللہ صاحب نے جواب دیا۔

یہ ٹکا سا جواب سن کر سرسید آپے سے باہر ہوگئے۔ کمرے کا دروازہ بند کر کے پہلے انہوں نے عبداللہ صاحب کو لاتوں، مکوں، تھپڑوں اور جوتوں سے خوب پیٹا اور کالج کی نوکری سے برخواست کر کے یہ کہہ کر علی گڑھ سے نکال دیا ''اب تم ایسی جگہ جاکر مرو جہاں سے میں تمہارا نام بھی نہ سن سکوں''۔

عبداللہ صاحب جتنے سعادت مند بیٹے تھے اتنے ہی سعادت مند شاگرد بھی تھے۔ نقشے پر انہیں سب سے دور افتادہ اور دشوار گزار مقام گلگت نظر آیا۔ چنانچہ وہ ناک کی سیدھ میں گلگت پہنچے اور دیکھتے ہی دیکھتے وہاں کی گورنری کے عہدے پر فائز ہوگئے۔ جن دنوں ماں جی کی منگنی کی فکر ہو رہی تھی انہی دنوں عبداللہ صاحب بھی چھٹی پر گاؤں آئے ہوئے تھے۔ قسمت میں دونوں کا سنجوگ لکھا ہوا تھا۔ ان کی منگنی ہوگئی اور ایک ماہ بعد شادی بھی ٹھہر گئی تاکہ عبداللہ صاحب دلہن کو اپنے ساتھ گلگت لے جائیں۔

منگنی کے بعد ایک روز ماں جی اپنی سہیلیوں کے ساتھ پاس والے گاؤں میں میلہ دیکھنے گئی ہوئی تھیں۔ اتفاقاً یا شاید دانستہ عبداللہ صاحب بھی وہاں پہنچ گئے۔

ماں جی کی سہیلیوں نے انہیں گھیر لیا اور ہر ایک نے چھیڑ چھیڑ کر ان سے پانچ پانچ روپے وصول کر لئے۔ عبداللہ صاحب نے ماں جی کو بھی بہت سے روپے پیش کئے لیکن انہوں نے انکار کردیا۔ بہت اصرار بڑھ گیا تو مجبوراً ماں جی نے گیارہ پیسے کی فرمائش کی۔

''اتنے بڑے میلے میں گیارہ پیسے لے کر کیا کرو گی'' عبداللہ صاحب نے پوچھا۔

اگلی جمعرات کو آپ کے نام سے مسجد میں تیل ڈال دوں گی۔ ماں جی نے جواب دیا۔

زندگی کے میلے میں بھی عبداللہ صاحب کے ساتھ ماں جی کا لین دین صرف جمعرات کے گیارہ پیسوں تک ہی محدود رہا۔ اس سے زیادہ رقم نہ کبھی انہوں نے مانگی نہ اپنے پاس رکھی۔

گلگت میں عبداللہ صاحب کی بڑی شان و شوکت تھی۔ خوبصورت بنگلہ، وسیع باغ، نوکر چاکر، دروازے پر سپاہیوں کا پہرہ۔ جب عبداللہ صاحب دورے پر باہر جاتے تھے یا واپس آتے تھے تو سات توپوں کی سلامی دی جاتی تھی۔ یوں بھی گلگت کا گورنر خاص سیاسی انتظامی اور سماجی اقتدار کا حامل تھا لیکن ماں جی پر اس سارے جاہ و جلال کا ذرا بھی اثر نہ ہوا۔ کسی قسم کا چھوٹا بڑا ماحول ان پر اثر انداز نہ ہوتا تھا بلکہ ماں جی کی اپنی سادگی اور خود اعتمادی ہر ماحول پر خاموشی سے چھا جاتی تھی۔

ان دنوں سر مالکم ہیلی حکومت برطانیہ کی طرف سے گلگت کی روسی اور چینی سرحدوں پر پولیٹیکل ایجنٹ کے طور پر مامور تھے۔ ایک روز لیڈی ہیلی اور ان کی بیٹی ماں جی سے ملنے آئیں۔ انہوں نے فراک پہنے ہوئے تھے اور پنڈلیاں کھلی تھیں۔ یہ بے حجابی ماں جی کو پسند نہ آئی۔ انہوں نے لیڈی ہیلی سے کہا ''تمہاری عمر تو جیسے گزرنی تھی گزر ہی گئی ہے۔ اب آپ اپنی بیٹی کی عاقبت تو خراب نہ کریں''۔ یہ کہہ کر انہوں نے مس ہیلی کو اپنے پاس رکھ لیا اور چند مہینوں میں اسے کھانا پکانا، سینا پرونا، برتن مانجھنا، کپڑے دھونا سکھا کر ماں باپ کے پاس واپس بھیج دیا۔

جب روس میں انقلاب برپا ہوا تو لارڈ کچز سرحدوں کا معائنہ کرنے

گلگت آئے۔ان کے اعزاز میں گورنر کی طرف سے ضیافت کا اہتمام ہوا۔ ماں جی نے اپنے ہاتھ سے دس بارہ قسم کے کھانے پکائے۔ کھانے لذیذ تھے۔ لارڈ کچز نے اپنی تقریر میں کہا ''مسٹر گورنر، جس خانساماں نے یہ کھانے پکائے ہیں، براہ مہربانی میری طرف سے آپ ان کے ہاتھ چوم لیں''۔

دعوت کے بعد عبداللہ صاحب فرحاں وشاداں گھر لوٹے تو دیکھا کہ ماں جی باورچی خانے کے ایک کونے میں چٹائی پر بیٹھی نمک اور مرچ کی چٹنی کے ساتھ مکئی کی روٹی کھا رہی ہیں۔ ایک اچھے گورنر کی طرح عبداللہ صاحب نے ماں جی کے ہاتھ چومے اور کہا ''اگر لارڈ کچز یہ فرمائش کرتا کہ وہ خود خانساماں کے ہاتھ چومنا چاہتا ہے تو پھر تم کیا کرتیں؟''

''میں'' ماں جی تنک کر بولیں۔''میں اس کی مونچھیں پکڑ کر جڑ سے اکھاڑ دیتی۔ پھر آپ کیا کرتے؟''

''میں'' عبداللہ صاحب نے ڈرامہ کیا۔''میں ان مونچھوں کو روئی میں لپیٹ کر وائسرائے کے پاس بھیج دیتا اور تمہیں ساتھ لے کر کہیں اور بھاگ جاتا جیسے سرسید کے ہاں سے بھاگا تھا''۔

ماں جی پر ان مکالموں کا کچھ اثر نہ ہوتا تھا لیکن ایک بار... ماں جی رشک وحسد کی اس آگ میں جل بھن کر کباب ہوگئیں جو ہر عورت کا ازلی ورثہ ہے۔

گلگت میں ہر قسم کے احکامات ''گورنری'' کے نام پر جاری ہوتے تھے۔ جب یہ چرچا ماں جی تک پہنچا تو انہوں نے عبداللہ صاحب سے گلہ کیا۔

''بھلا حکومت تو آپ کرتے ہیں لیکن گورنری گورنری کہہ کر مجھ غریب کا نام بیچ میں کیوں لایا جاتا ہے خواہ مخواہ!''

عبداللہ صاحب علی گڑھ کے پڑھے ہوئے تھے۔ رگ ظرافت پھڑک اٹھی اور بے اعتنائی سے فرمایا۔ بھاگوان یہ تمہارا نام تھوڑا ہے۔ گورنری تو دراصل تمہاری سوکن ہے جو دن رات میرا پیچھا کرتی رہتی ہے۔

مذاق کی چوٹ تھی۔ عبداللہ صاحب نے سمجھا بات آئی گئی ہوگئی لیکن ماں جی کے دل میں غم بیٹھ گیا۔ اس غم میں وہ اندر ہی اندر کڑھنے لگیں۔

کچھ عرصہ کے بعد کشمیر کا مہاراجہ پرتاب سنگھ اپنی مہارانی کے ساتھ گلگت کے دورے پر آیا۔ ماں جی نے مہارانی سے اپنے دل کا حال سنایا۔ مہارانی بھی سادہ عورت تھی۔ جلال میں آ گئی ہائے ہائے ہمارے راج میں ایسا ظلم۔ میں آج ہی مہاراج سے کہوں گی کہ وہ عبداللہ صاحب کی خبر لیں۔

جب یہ مقدمہ مہاراجہ پرتاب سنگھ تک پہنچا تو انہوں نے عبداللہ صاحب کو بلا کر پوچھ گچھ کی۔ عبداللہ صاحب بھی حیران تھے کہ بیٹھے بٹھائے یہ کیا افتادہ آ پڑی لیکن جب معاملے کی تہہ تک پہنچے تو دونوں خوب ہنسے۔ آدمی دونوں ہی وضعدار تھے۔ چنانچہ مہاراجہ نے حکم نکالا کہ آئندہ سے گلگت کی گورنری کو وزارت اور گورنر کو وزیر وزارت کے نام سے پکارا جائے۔1947ء کی جنگ آزادی تک گلگت میں یہی سرکاری اصطلاحات رائج تھیں۔

یہ حکم نامہ سن کر مہارانی نے ماں جی کو بلا کر خوشخبری سنائی کہ مہاراج نے گورنری کو دیس نکالا دے دیا ہے۔

''اب تم دودھوں نہاؤ، پوتوں پھلو''۔ مہارانی نے کہا ''کبھی ہمارے لئے بھی دعا کرنا''۔

مہاراجہ اور مہارانی کی کوئی اولاد نہ تھی۔ اس لئے وہ اکثر ماں جی سے دعا کی فرمائش کرتے تھے۔

اولاد کے معاملے میں ماں جی کیا واقعی خوش نصیب تھیں؟ یہ ایک ایسا

سوالیہ نشان ہے جس کا جواب آسانی سے نہیں سوجھتا۔ ماں جی خود ہی تو کہا کرتی تھیں کہ ان جیسی خوش نصیب ماں دنیا میں کم ہی ہوتی ہے لیکن اگر صبر وشکر تسلیم ورضا کی عینک اتار کر دیکھا جائے تو اس خوش نصیب کے پردے میں کتنے دکھ، کتنے غم، کتنے صدمے نظر آتے ہیں۔

اللہ میاں نے ماں جی کو تین بیٹیاں اور تین بیٹے عطا کئے۔ دو بیٹیاں شادی کے کچھ عرصہ بعد یکے بعد دیگرے فوت ہوگئیں۔ سب سے بڑا بیٹا عین عالم شباب میں انگلستان جا کر گزر گیا۔ کہنے کو تو ماں جی نے کہہ دیا کہ اللہ کا مال تھا اللہ نے لے لیا لیکن کیا وہ اکیلے میں چھپ چھپ کر خون کے آنسو رویا نہ کرتی ہوں گی!

جب عبداللہ صاحب کا انتقال ہوا تو ان کی عمر باسٹھ سال اور ماں جی کی عمر پچپن سال تھی۔ سہ پہر کا وقت تھا۔ عبداللہ صاحب بان کی کھردری چارپائی پر حسب معمول گاؤ تکیہ لگا کر نیم دراز تھے۔ ماں جی پائنتی بیٹھی چاقو سے گنا چھیل چھیل کر ان کو دے رہی تھیں۔ وہ مزے مزے سے گنا چوس رہے تھے اور مذاق کر رہے تھے۔ پھر یکایک سنجیدہ ہوگئے اور کہنے لگے ''بھاگوان شادی سے پہلے میلے میں میں نے تمہیں گیارہ پیسے دیئے تھے کیا ان کو واپس کرنے کا وقت نہیں آیا؟''

ماں جی نے نئی دلہنوں کی طرح سر جھکا لیا اور گنا چھیلنے میں مصروف ہوگئیں۔ ان کے سینے میں بیک وقت بہت خیال امڈ آئے۔''ابھی وقت کہاں آیا ہے۔ سرتاج شادی کے پہلے گیارہ پیسوں کی تو بڑی بات ہے لیکن شادی کے بعد جس طرح تم نے میرے ساتھ نباہ کیا ہے اس پر میں نے تمہارے پاؤں دھو کر پینے ہیں۔ اپنی کھال کی جوتیاں تمہیں پہنانی ہیں۔ ابھی وقت کہاں آیا ہے میرے سرتاج''۔

لیکن قضا وقدر کے بہی کھاتے میں وقت آ چکا تھا۔ جب ماں جی نے سر اٹھایا تو عبداللہ صاحب گنے کی قاش منہ میں لئے گاؤ تکیہ پر سو رہے تھے۔ ماں جی نے بہتیرا بلایا، چمکارا لیکن عبداللہ صاحب ایسی نیند سوگئے تھے جس سے بیداری قیامت سے پہلے ممکن ہی نہیں۔

ماں جی نے اپنے باقی ماندہ دو بیٹوں اور ایک بیٹی کو سینے سے لگا لگا کر تلقین کی ''بچہ رونا مت۔ تمہارے اباجی جس آرام سے سو رہے تھے اسی آرام سے چلے گئے۔ اب رونا مت۔ ان کی روح کو تکلیف پہنچے گی''۔

کہنے کو تو ماں جی نے کہہ دیا کہ اپنے ابا کی یاد میں نہ رونا، ورنہ ان کو تکلیف پہنچے گی لیکن کیا وہ خود چوری چھپے اس خاوند کی یاد میں نہ روئی ہوگی جس نے باسٹھ سال کی عمر تک انہیں ایک الہڑ دلہن سمجھا اور جس نے گورنری کے علاوہ اور کوئی سوکن اس کے سر پر لا کر نہیں بٹھائی۔

جب وہ خود چل دیں تو اپنے بچوں کے لئے ایک سوالیہ نشان چھوڑ گئیں جو قیامت تک انہیں عقیدت کے بیابان میں سرگرداں رکھے گا۔

اگر ماں جی کے نام پر خیرات کی جائے تو گیارہ پیسے سے زیادہ ہمت نہیں ہوتی لیکن مسجد کا ملا پریشان ہے کہ بجلی کا ریٹ بڑھ گیا ہے اور تیل کی قیمت گراں ہوگئی ہے۔

ماں جی کے نام پر فاتحہ دی جائے تو مکئی کی روٹی اور نمک مرچ کی چٹنی سامنے آتی ہے لیکن کھانے والا درویش کہتا ہے کہ فاتحہ درود میں پلاؤ اور زردے کا اہتمام لازم ہے۔

ماں جی کا نام آتا ہے تو بے اختیار رونے کو جی چاہتا ہے لیکن اگر رویا جائے تو ڈر لگتا ہے کہ ان کی روح کو تکلیف نہ پہنچے اور اگر ضبط کیا جائے تو خدا کی قسم ضبط نہیں ہوتا۔

# VIES BOOKS

## خلاصہ قرآن

مصنف: میجر (ر) سید ذوالفقار حسین شاہ
صفحات: 280
ہدیہ: 400 روپے
ملنے کا پتہ: تعلیم القرآن اکیڈمی، مکان 630 اسٹریٹ 44 سیکٹر G-9/1 اسلام آباد، پاکستان

اس انتخاب میں قرآن مجید کے 30 پاروں کے اہم مضامین کا ترجمہ و تفسیر شامل کیا گیا ہے۔ میجر (ریٹائرڈ) ذوالفقار حسین شاہ کے تعارف میں درج ہے کہ کچھ عرصہ کراچی میں وکالت کرنے کے بعد 67 میں انہیں پاک فوج کی آرمی سروس کور کے بعد ان کی ایک تصنیف، سیکیورٹی اینڈ ڈیزاسٹر منیجمنٹ، قانونی و صحافتی حلقوں میں بہت سراہی گئی۔ اس کے علاوہ متاعِ درد کے نام سے ان کا شعری مجموعہ بھی منظرِ عام پر آچکا ہے۔ گزشتہ کئی برسوں سے قرآن کا مطالعہ کرتے رہنے کے بعد انہوں نے اسلام آباد میں تعلیم القرآن اکیڈمی قائم کی جس کے تحت خلاصہ قرآن شائع کیا جو عنوانات اور ذیلی عنوانات پر مشتمل ہے۔ میجر صاحب نے عام قاری کی معلومات اور دلچسپی کے لئے حسبِ ضرورت مختصر تفسیر اور سن بھی شائع کیے ہیں، بلاشبہ قرآں پاک محض طاقتوں میں سجانے کے لئے نہیں بھیجا گیا بلکہ یہ توحید کی پہچان اللہ کی بندگی، رسالت اور برائی سے بچنے کا درس دیتا ہے۔ بہت جلد خلاصہ قرآن کا انگریزی ترجمہ بہت جلد پیش کیا جائے گا۔

## اشاریہ جہانِ حمد

مصنف: ڈاکٹر محمد سہیل شفیق
صفحات: 351
قیمت: درج نہیں
ناشر: جہان حمد، پبلی کیشنز اردو بازار، کراچی

یہ اردو زبان میں حمد یہ ادب پر دینی، علمی اور ادبی حوالے سے ایک اہم اور قابل قدر کتابی سلسلہ ہے۔ 1998ء سے تاحال جہان حمد کے 19 شمارے شائع ہو چکے ہیں۔ پیش نظر کتاب اسی سلسلے کا جامع اشاریہ ہے جسے اشاریہ سازی کے حوالے سے قابل ذکر شہرت کے حامل پروفیسر ڈاکٹر محمد سہیل شفیق نے مرتب کیا ہے۔ بلاشبہ یہ ایک محنت طلب اور دیدہ زیری کا کام تھا جسے انہوں نے نہایت سلیقے اور احسن طریقے سے مکمل کیا ہے۔ اشاریے کی ترتیب سے اہل علم، بالخصوص ریسرچ اسکالرز حضرات جہان حمد کے مندرجات سے استفادہ کرسکیں گے۔ یہ ایک علمی اور تاریخی دستاویز کے طور پر حمد یہ ادب پر کام کرنے والوں کے لئے ایک راہ نما اشاریہ ہے۔

There Are A Million Reasons Not To Like Oren Little. Just Ask Everyone.

ڈائریکٹر: راب ایز
کاسٹ: مائیکل ڈگلس، ڈیان کیٹن اور اسٹرلنگ جیرز

جن شائقین نے بہت دن ہو گئے تھے کوئی ہالی وڈ مووی رومانس، کامیڈی اور ڈرامے سے بھرپور نہیں دیکھی وہ تو یقیناً اس خبر سے خوش ہو جائیں گے کہ اب ہمارے شہروں کے بہترین سینما گھروں میں مائیکل ڈگلس کی رومانوی فلم نمائش ہونے والی ہے۔ اس فلم کو لے کر پروڈیوسرز ایلن گریزمین اور مارک ڈیمن تو بہت ہی پرجوش دکھائی دے رہے ہیں۔ ایک دفعہ پھر ناظرین آسکر ایوارڈ یافتہ اداکار مائیکل ڈگلس کی نئی رومانٹک فلم دیکھیں گے۔ جس کی کہانی ایک پراپرٹی ڈیلر کے روزنامچے سے متعلق ہے جسے اچانک اپنی پوتی مل جاتی ہے۔ اس تحفہ خداوندی کو ننھی منی جان کو یہ ادھیڑ عمر شخص کیسے پالتا ہے اور کس طرح پڑوسی خاتون اس کی مدد کرتی ہے۔ چھوٹی چھوٹی چویشنز میں بھرپور رومانس اور کامیڈی ڈرامے کی جھلکیاں دیکھنے کو ملتی ہیں۔ یہ فلم اینڈ سواٹ گوز انٹرٹینمنٹ کے تحت جولائی میں دنیا بھر کے سینما گھروں کی زینت بنے گی۔

# DRAMA MO

ڈائریکٹر: انجم شہزاد
کاسٹ: ایمان علی، فہد مصطفیٰ، صنم سعید، نیناں کنول، علی خان

جن جن ناظرین نے اس فلم کا پرومو دیکھا ہے وہ انگلیوں پر دن گن رہے ہیں کہ یہ فلم آخر کب ریلیز ہوگی۔ پاکستان میں تخلیقی سوچ رکھنے والے ہنر کار اور فنکاروں نے کمرشل فلمیں بنانے کا بیڑا اٹھالیا ہے۔ چند برس سے دو سے چار پانچ فلمیں ڈھنگ کی بنی ہیں اور توقع ہو چلی ہے کہ آئندہ میں اسٹریم سینما اور سرمایہ کار دونوں ہی فلم بینوں کے تقاضوں کو سمجھنے میں کامیاب رہیں گے۔
سرمد نے سینما کو میڈیا کی طرح سمجھا اور اس میڈیم کے اسرار و رموز سے اپنے فلم بینوں کو متعارف کرادیا ہے۔ اس فلم کے ڈائیلاگ، کرداروں کی اٹھان اور موسیقی کے استعمال کو فارمولا نہیں کہا جاسکتا۔ خاص کر سینماٹوگرافی کمال کی ہے یقیناً جب آپ ادب، آرٹ اور فلم کے کرداروں کی شخصیتوں کو سمجھیں گے تو ہدایت کار انجم شہزاد سے قلبی لگاؤ بھی محسوس کریں گے۔ دراصل یہی تو ہے وہ کامیابی کا راز کہ کہانی، فارم، رفتار اور فلمسازی کا آرٹ بیک وقت کئی فلم بینوں سے گہرا تعلق ثابت کردے۔ اگر اس پاکستانی فلم کو دیکھ کر آپ کو ستیہ جیت رے اور شیام بینیگل یاد آجائیں تو مان لیجئے کہ سرمد بھی ذہنی طور پر اسی مکتبہ فکر سے تعلق رکھتے ہیں جو فلم کے پردے پر انسان کی حسیت کو فلم کے میڈیم سے ظاہر کرتے ہیں۔

## عفت

ڈائریکٹر: فاروق مہر
پیشکش: جیو کہانی

ترکی زبان کے سوپ اوپیرا ہماری ڈرامہ انڈسٹری میں اپنی ٹھیک ٹھاک جگہ بنا چکے ہیں۔ شروع شروع میں ایسا تاثر دیا جارہا تھا جیسے ہماری ڈرامہ انڈسٹری ان غیرملکی سیریلز کی ثقافتی یلغار میں بری طرح مات کھائے گی اور فنکاروں میں اس کا ردعمل بھی ہوا لیکن ہم نے دیکھ لیا کہ یہ محض ایک تبدیلی کا رجحان تھا۔ عشق ممنوع نے جتنی مقبولیت سمیٹی، میرا سلطان اسی قدر زیر بحث نہیں رہی اس سیریل کے بعد کم و بیش ہر چینل نے ایک یا دو ترکی پروڈکشنز دکھائیں مثلاً عفت بھی انہی میں سے ایک ہے جو ترکی کے ایک گھرانے کی اندرونی جذباتی چپقلش کو واضح کررہی ہے۔ تکونی رشتوں مثلاً بیوی اور محبوبہ کے مابین نفرت اور احتجاج کا منظر یہاں بھی دیکھنے والوں کو افسردہ کررہا ہے۔ یہ کہانی ایک باپ کی بھی ہے جو اپنی بیٹیوں کو اپنے انداز سے پروان چڑھانا چاہتا ہے مگر بیٹیاں اسے ظلم اور دباؤ سمجھتی ہیں۔ یہ بیٹیاں روایتی طرز فکر سے ہٹ کر اپنی پہچان کرانا چاہتی ہیں لیکن بغاوت کے اس عمل میں وہ سوتن بننے کے لئے کیسے تیار ہوئیں اور عشق، جنوں، دیوانگی کے ان مرحلوں میں سطحیت کہاں سے در آئی یہ سب دیکھنے کے لئے پیر کی شب عفت، سیریل دیکھنا چاہئے۔

## ماسٹر شیف پاکستان

ججز: شیف محبوب، شیف ذاکر اور خرم اعوان
پیشکش: اردو 1

ڈالڈا فوڈستان کی کامیابی کے بعد معروف چینل اردو-1 پیش کررہا ہے ماسٹر شیف پاکستان جسے مقامی اور بین الاقوامی سطح پر خاصی پذیرائی ملی ہے۔ پاکستانی شیفز محبوب اور ذاکر سے تو ناظرین کی بڑی تعداد واقف ہے ہی تاہم کراچی کے معروف ہوٹل شیف خرم اعوان صاحب کی ذاتی دلچسپی، ذائقے کی حس اور پکانے کے ماہر کی تجرباتی اور علمی قابلیت سے یہ پروگرام بہترین پیشکش ثابت ہوا ہے۔ شروع میں ناظرین اس پروگرام سے امیدیں وابستہ نہیں کررہے تھے لیکن جوں جوں پروگرام کی اقساط آگے بڑھ رہی ہیں پروگرام کی جاذبیت اور کھانوں کی پرکھ کا یہ موازنہ کسی بھی اچھے مقابلے کے پروگرام کے ساتھ کیا جاسکتا ہے۔ توقع ہے کہ اس پروگرام سے کئی اچھے پکانے والے حضرات وخواتین منظر عام پر آئیں گے۔ ایسے پروگرام صحت مند تفریح اور مستند معلومات پر مبنی ہوتے ہیں۔ انہیں جاری رہنا چاہئے۔

# سرطان

★ سیارہ
چاند یعنی قمر

★ نشان
کیکڑا

★ موافق رنگ
سفید

★ عدد
8,9

★ موافق پتھر
موتی

22 جون تا 23 جولائی کے دوران پیدا ہونے والے لوگ برج سرطان سے تعلق رکھتے ہیں۔ اس ماہ میں پیدا ہونے والے بڑے ذہین ہوتے ہیں اور جس معاملے میں باریک بینی اور نکتہ رسی کی ضرورت ہو وہاں سب پر بازی لے جاتے ہیں۔ موقع شناس اور جوڑ توڑ میں بڑے ماہر ہوتے ہیں۔ اپنے مزاج، گفتگو اور تقریر کے کمال سے دوسروں کو بہت متاثر کرتے ہیں مگر دیرپا اثر نہیں چھوڑتے۔ یہ لوگ نکتہ چینی سے بہت گھبراتے ہیں۔ جذباتی ہوتے ہیں لیکن دوسروں کے مسائل پر ان کا رویہ زیادہ ہمدردانہ نہیں ہوتا۔

دفتری اور گھریلو مصروفیات بڑھیں گی اور توازن رکھنا کٹھن ہوگا۔ شراکتی کاروبار میں کسی پر بھروسہ نقصان دہ ثابت ہوسکتا ہے۔ صحت کا خاص خیال رکھیں۔ پیر اور سر کی چوٹ کا اندیشہ ہے۔ شادی شدہ خواتین کی مصروفیات بڑھیں گی۔ کوئی پرانا تعلق دوبارہ بحال ہوگا کسی پرانے دوست کی رفاقت مفید ثابت ہوگی۔ اخراجات زیادہ اور آمدنی محدود رہے گی۔

کوئی راز افشا ہونے کا خطرہ ہے۔ کوئی دوست یا قریبی عزیز شرارت کرسکتا ہے اور گھر کا سکون برباد کرنے سے بچانے کی فکر کیجئے۔ ازدواجی تعلقات کو معاملہ فہمی سے نبھائیں۔ خواتین شاپنگ کرنے سے گریز کریں یا پھر ٹریفک کی حادثے سے بچنے کی کوشش کریں۔ سنیچر کے روز ڈپریشن ہوسکتا ہے مگر شام کے وقت تک موڈ اور صحت بحال ہو جائیں گے۔

قرض کی پریشانی رفتہ رفتہ دور ہو جائے گی۔ دفتری سیاست سے دور رہنے کی کوشش کیجئے۔ ممکن ہے کہ خاندان کا کوئی فرد بیمار پڑے اور آپ کو متعدد بار عیادت کے لئے جانا پڑے۔ ماں بننے والی خواتین اس ماہ خاص احتیاط کریں۔ شراکتی کاروبار نفع دے سکتا ہے۔ سماجی حیثیت میں بہتری آ رہی ہے۔ خیال رکھیں کہ غریب رشتے داروں سے متکبرانہ رویہ نہ رکھا جائے۔

گھر کو سجانے سنوارنے کی جانب توجہ رہے گی۔ بیرونی سرگرمیوں میں اضافہ ہو رہا ہے۔ اگر سرطانی خواتین غیر شادی شدہ ہیں تو اس ماہ رشتے کی بات چیت آگے بڑھنے کا امکان ہے۔ جلد، گھٹنوں اور نظام ہاضمہ سے متعلق صحت کا خاص خیال رکھئے۔ آپ کی مجبوری یہ ہے کہ کتنا ہی روپیہ جمع کریں خود کو غیر محفوظ ہی سمجھتے ہیں۔ اگر سکون چاہئے تو اس عادت میں تبدیلی لایئے۔

اسد افراد غیر تغیر پذیر صفت رکھتے ہیں وہ آسانی سے تبدیلیوں کو بھی پسند نہیں کرتے۔ اس ماہ حکم کرنے کا جذبہ غالب رہے گا آپ کی قوت ارادی بہت قوی ہے۔ اس ماہ چند ایک الجھنوں کے باوجود آپ ہنستے کھیلتے رہیں گے۔ خوش مزاجی کی وجہ سے دوستوں کے حلقے میں مقبول بھی رہیں گے۔ جائیداد کا مسئلہ جن اسدی افراد کو لاحق ہے خوش ہو جائیں کہ یہ حل ہوا ہی چاہتا ہے۔

عام طور پر آپ کامیاب ہی ہوتے ہیں کیونکہ آپ خاصے ذہین ہیں۔ نئے دوست بنیں گے پرانے بھی ساتھ رہیں گے۔ بچت کی عادت مزید پختہ ہوگی اور آپ اخراجات پر قابو پالیں گے۔ سنبلہ عورت بہت اچھی بیوی ہوتی ہے اس ماہ بھی یہ شوہر کی مددگار ثابت ہوں گی۔ بچوں کے امتحانات میں کامیاب ہونے کے امکان ظاہر ہو رہے ہیں۔ سنبلہ عورت اور جدی مرد اچھے لائف پارٹنر ثابت ہوتے ہیں۔

آپ اچھے خاصے دور اندیش اور معاملہ فہم شخصیت کے مالک ہیں اسی طرح میزان عورت بھی بہترین ماں اور وفادار دوست ہوتی ہے تاہم اب اعصابی امراض کا خطرہ ہے۔ ایسے میزان افراد جو سفارتی اداروں، تجارت، موسیقی، قلم کاری اور وکالت کے پیشے سے منسلک افراد اپنے اپنے شعبے میں کامیابیاں سمیٹنے کے لئے تیار ہو جائیں۔ صدقہ، خیرات اور زکواۃ کی ادائیگی اطمینان اور روحانی خوشی کا باعث بنے گی۔

آپ تو ہیں ہی انتہا پسند اور جذباتی اسی لئے اس ماہ لوگوں کی مخالفت مول لے لیں گے۔ عقرب خواتین کی گھریلو امور خاص کر کھانے پکانے میں دلچسپی بڑھے گی۔ اس ماہ روحانی صلاحیتیں بڑھنے کا امکان ہے۔ صاف گوئی اضطراب کا باعث بن سکتی ہے۔ مفاہمت نہ اپنانے سے مسائل میں اضافہ ہوسکتا ہے مگر پہلے صحت کا خیال رکھے۔ جوڑوں کا درد، مثانے کی بیماریاں یا نزلہ زکام کی بیماریاں لاحق ہوسکتی ہیں۔

آپ نڈر اور ارادے کے پکے ہیں۔ آپ کے فیصلے بھی اٹل ہوتے ہیں ایسا ہی کوئی مسئلہ آڑے آ رہا ہے اسے بھی خوش اسلوبی سے سلجھا لیں گے۔ اس ماہ طب، قانون اور انجینئرنگ کے شعبے سے متعلق افراد کو کامیابی اور شہرت ملنے کا امکان ہے۔ نیکی کے کاموں میں دلچسپی بڑھے گی اور قوس خواتین کی دلچسپی کاروباری امور میں بڑھے گی خانگی معاملات میں نہیں۔

اچھی ذہنی صلاحیتوں کی وجہ سے کاروباری اور سرکاری عہدوں پر کام کرنے والے افراد کامیاب رہیں گے۔ گو کہ مزاج کے لحاظ سے سستی اور کم گوئی آپ کی شخصیت کا حصہ بن چکی ہے تاہم آپ کی انتظامی صلاحیتیں اس ماہ بھی عروج پر رہیں گی اخراجات آمدنی کے مقابلے میں کچھ زائد رہیں گے۔ معدے اور ہاضمے کی شکایتوں کا امکان نظر آ رہا ہے۔ غیر شادی شدہ افراد کی شادی کے آثار پیدا ہو رہے ہیں۔

آپ کی سوچ کا کینوس بہت وسیع ہوتا ہے اس ماہ بھی آپ انسانیت کی بھلائی کے لئے زیادہ اور اپنے لئے کم سوچیں گے۔ شادی کے معاملے میں عجلت کا مظاہرہ ٹھیک نہیں ہوگا۔ نئے دوست بنیں گے۔ نئے نئے چیلنج سامنے آئیں گے۔ آپ اپنی ہمت اور صلاحیت سے بہت سی الجھنوں پر قابو پالیں گے۔ دلو خواتین بظاہر تو خوبصورت اور من موہنی ہوتی ہی ہیں مگر سیرت میں بھی باکمال ہوتی ہیں۔

خوش ہو جائیں تنہائی ختم ہونے کو ہے۔ اس ماہ بھی تخیلاتی اور تخلیقی صلاحیتوں میں اضافہ ہوگا۔ رکے ہوئے کام غیب سے تکمیل کو پہنچیں گے۔ فنون لطیفہ، سرکاری ملازمت اور مذہبی امور سے متعلقہ شخصیات کے لئے ایک خوشگوار اور حیرت انگیز مہینہ ہے۔ جدو جہد اور سچائی سے اپنی کاز پر عمل کیا تو شہرت اور کامیابی آپ کے قدم چوم سکتی ہے۔ طبیعت روحانیت کی جانب بھی مائل رہے گی چنانچہ صدقہ و خیرات سے گریز نہ کیجئے۔